Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SOESCU, SORINA
Oboseala cronică / Sorina Soescu. - Constanța : Leda, 2011
Bibliogr.
ISBN 978-973-8423-28-2

612.766.1

ISBN 978-973-8423-28-2

editura LEDA
Fondata in anul 1995

info@ctv.ro

printings.ro

Sorina Soescu

Oboseala cronică

editura LEDA
Fondata in anul 1995

Constanța
2011

OBOSEALA CRONICĂ

DEDICAȚIE:

Carte scrisă pentru mine

și

Dedicată tuturor persoanelor speciale din viața mea

INTRODUCERE:

Mi-am dedicat această carte, întrucât scrierea ei a venit din necesitatea de a-mi pune în ordine multe idei şi de a-mi sistematiza măsurile pe care m-am decis să le aplic în propria viață. Cartea mă va ajuta să nu uit, atunci când vechile obiceiuri şi vechile căi de „pierdere a energiei" se vor activa în cursul unei zile.

De câțiva ani, locuiesc lângă o Unitate militară şi în fiecare dimineață la ora 8.00 aud imnul României în difuzoarele Unității: „Deşteaptă-te Române, din somnul cel de moarte, în care te-adânciră, barbarii de tirani".
Universul încearcă de ani de zile să mă trezească din „somn". „Barbarii de tirani" care îmi strică zi după zi starea de bine interior se cheamă agitația interioară, mintea neliniştită, fricile, lenea, lăcomia, invidia şi furia. Mare parte din energia unei zile este acaparată de unul dintre aceşti „tirani" şi când simt că am câştigat o bătălie, pierd alte 2-3. Conştientizarea modului în care consum zilnic energie interioară în „confruntarea" cu „tiranii" mei interiori, care sunt „deşteptați" de contâctele vieții zilnice, de întâmplări şi provocări a durat ani de zile. Pentru că întregul proces are loc în cea mai mare parte inconştient, se derulează din copilărie şi a pus stăpânire insidios, treptat pe mintea şi viața mea.
Viața socială îți induce, prin ritmul ei accelerat şi alert, stări de cvasi-hipnoză, în care mare parte din viață este trăită după aşteptările şi modelele celor din jur, pentru că nici unul dintre noi nu avem timp şi energie să evaluăm ceea ce ni se întâmplă şi să luăm cele mai bune decizii pentru binele nostru.

Ne „trezim" doar când o boală dificilă sau simptome dureroase ne atrag atenția asupra greşelilor pe care le facem în comportament timp de ani de zile.
Sau când acest lucru se întâmplă unei persoane dragi din apropierea noastră.

Dar de cele mai multe ori, nu avem destulă energie şi destulă putere personală să facem schimbări importante în rutina vieții noastre, şi lucrurile se întorc treptat, pe nesimțite, în vechiul făgaş de „consum energetic".

Trăim într-o societate de „consum". În primul rând este un „consum" al forței care ne animă, numită uneori Energie vitală, cea mai importantă resursă de care dispunem. Apoi urmează consumul de resurse materiale, financiare, consumul Naturii şi al celor din jur (da, şi oamenii pot fi „consumați" în societatea noastră de consum!).

Nu ne atingem de lumea din jur cu economie, ci folosim cu multă nesăbuire totul din jurul nostru: obiecte, resurse, relații, oameni. Le folosim până le epuizăm, până apar conflicte sau rupturi, dureri sau boli. La fel ne folosim şi pe noi, corpul nostru, mintea şi emoțiile trăite.

Cumpătarea, respectul pentru noi înşine şi inevitabil, pentru tot ceea ce este în jur sunt abilități învățate, care trebuie mult repetate până devin o parte din firescul nostru. Copilul mic este egoist şi solicitant, vrea totul pentru el, fără nici o considerație pentru ceilalți din jur (sau pentru Natura din jur).

Procesul creşterii, educației şi maturizării ar putea să-l înveţe valorile cumpătării şi respectului, dacă şi cei care îl învață le aplică şi le cunosc. Dar trăim într-o lume de „copiii mai mici sau mai mari", care nu au depăşit perioadele de dorințe şi nevoi egoiste şi personale. Iar societatea de consum exploatează din plin această „lăcomie" naturală şi înnăscută a oamenilor.

Când încerc să fac modificări în stilul personal de viață, în alegerile zilnice şi în modul în care îmi aloc resursele, îmi dau seama cât de mult am lăsat presiunile sociale şi convingerilor celor din jur să-mi influențele viața.

Am realizat (cu disperare, uneori) că trăiesc o viață adaptată la aşteptările şi cerințele celor din jurul meu. „Ceilalți" sunt familia mea, prietenii mei sau ceilalți oameni cu care interacționez şi de multe ori ei îmi dictează programul zilei, chiar programul lunilor (în avans) şi ei îmi induc modul în care să mă comport şi să reacționez. Eu le permit

să facă acest lucru, o fac de mic copil şi am continuat să o fac la vârsta adultă.

M-am antrenat în mod repetat să fiu atentă la cei din jur, la reacțiile lor şi nevoile lor, atunci când sunt în prezența unui om, când vorbesc sau discut cu el, să fiu „acolo", disponibilă şi gata să sar în ajutor.

În schimb, am descoperit cât de „ne-prezenți" sunt oamenii, când la multe dintre vizitele din ultimele luni am descoperit în toate casele în care am intrat exista televizorul deschis, în fundal. Iar interlocutorul meu sau ceilalți oameni din casă erau mereu cu o ureche sau un ochi la evenimentele din televizor. Şi mie acordându-mi restul de atenție.

M-am simțit marginalizată şi mai neimportantă decât televizorul.

În plus, toată lumea „m-a tratat" cu alimente pe care eu am ales de ceva timp să nu le mai consum. Şi a trebuit de fiecare dată să explic îndelung alegerile mele, pentru că un simplu „Nu, mulțumesc!" nu mai este acceptat de nimeni.

Fiecare doreşte să-şi impună voința şi energia asupra celuilalt.

Şi am descoperit că eu, de multe ori, fac acelaşi lucru. Fiind atentă la mine şi reacțiile mele, am văzut cum frecvent încerc să-i conving pe ceilalți că „eu am dreptate" şi mi-e bine după ce fac acest lucru.

Când „m-am deşteptat" şi am început să privesc în jur, mi-am dat seama că trăiesc într-o competiție energetică permanentă cu ceilalți, că majoritatea oamenilor se află deja în diferite etape ale „Sindromului de oboseală cronică" şi fiecare încearcă să compenseze cum poate lipsa de energie pe care o resimte. De cele mai multe ori, căutând „surplusul" de energie la ceilalți şi neştiind că mai există şi alte „resurse" posibile.

Am început să scriu prezenta carte pentru a trece în revistă principalele surse de energie care ne sunt disponibile, apoi principalele mecanisme răspunzătoare de energia organismului şi modul în care putem remedia OBOSEALA CRONICĂ, în momentul în care devenim conştienți de prezența ei şi de modul în care ne afectează viața. Am făcut-o pentru a-mi oferi „o platformă" de lucru pentru viitor şi pentru a nu mă lăsa să uit descoperirile făcute.

„Somnul cel de moarte" te prinde cu multă uşurinţă în zilele de oboseală, când uiţi echilibrul interior şi armonia. Odată cu el, vine uitarea şi complacerea. Atâţia oameni au intenţionat schimbări importante în viaţă, ca să abandoneze relativ repede.
Schimbările necesită efort susţinut şi de durată. Iar acesta, la rândul lui, necesită ENERGIE.
Iar încărcarea cu ENERGIE necesită cunoaştere.

CAPITOLUL I – „SURSELE DE ENERGIE" ALE FIINŢEI UMANE

Starea de sănătate a unei fiinţe umane este definită fizic şi psihologic de abilitatea noastră de a ne digera nutrienţii din mâncare şi experienţele de viaţă.

Fiinţa umană este un „tub digestiv", atât în planul fizic, cât şi în plan emoţional şi mental. Dacă privim în jur, vom vedea că majoritatea „ritualurilor" fiinţelor umane se petrec în jurul mâncării. Afaceri importante se discută „la o ceaşcă de cafea", la „un pahar de vin", sau „la o sticlă de bere", ori la „un prânz de afaceri".
Bucuriile mari, nunţile, botezurile, aniversările, banchetele de absolvire sau cele de iniţiere („balul bobocilor") etc, toate se petrec în jurul meselor îmbelşugate şi a paharelor pline de băuturi.
Dramele şi tristeţile mari, înmormântările şi pierderile, despărţirile şi concedierile, toate sunt „onorate" în jurul unei gustări sau mese.
Ritualurile sociale, vizitele de prietenie, petrecerea timpului împreună cu o fiinţă umană, indiferent de scopul relaţiei implică „împărtăşirea" hranei sau băuturii. Ca şi cum mâncarea şi băutura ar fi „vehiculul" energiei care circulă între două persoane, iar astfel energia poate fi mai uşor „gustată, mestecată, înghiţită, digerată, absorbită şi reziduurile eliminate". Adică transformând orice schimb de energie (fizică, emoţională şi mentală) dintre două fiinţe umane într-un proces digestiv (cu care suntem foarte familiarizaţi), putem integra şi folosi mai bine acea energie în cursul propriei noastre experienţe.
Paharul de apă sau de vin, ceaşca de cafea sau sticla de suc ne permit să facem pauze în vorbire, să concentrăm gândurile şi să ne adunăm ideile, mai ales când suntem într-un context social mai solicitant (multă lume, mult zgomot etc). Chiar şi un pahar cu apă servit în cursul unei vizite de curtoazie permite musafirului să „guste" la propriu din energia gazdei (transmisă prin contactul cu paharul conţinutului acestuia) şi să identifice (inconştient, la nivel fizic) mai bine starea acesteia, putând să răspundă mai bine aşteptărilor persoanei.
Prin împărtăşirea mâncării, ne „degustăm" energiile şi „ne digerăm" reciproc emoţiile şi vibraţiile personale subtile.
De aceea vom vorbi mult în prezenta carte despre alimentaţie şi tubul digestiv. Pentru că sunt multe cunoştinţe şi informaţii în domeniu, iar acestea pot fi apoi, cu uşurinţă „transferate" planului emoţional, unde lucrurile stau exact la fel.

Când nu putem digera un aliment, cu un anumit gust sau aromă, este evident că nu putem „digera" o anumită emoție sau amintire sau gând legate de acel aliment.
Dar nu această analiză subtilă face obiectul prezentei cărți.

Hrana solidă și lichidele pe care le ingeră reprezintă un combustibil important pentru funcționarea făpturii umane. Alimentele sunt degradate în elemente componente, în cadrul unui extrem de complex proces digestiv, iar ceea ce îi este necesar corpului se absoarbe și este folosit pentru formarea de energie și ceea ce nu este necesar, este eliminat (de cele mai multe ori, cu consum de energie).

Relația dintre ALIMENTAȚIE și STAREA DE BINE a organismului depinde de modul în care fiecare om răspunde la 4 întrebări fundamentale:
1) CE MÂNCĂM?
2) CÂT MÂNCĂM?
3) CUM MÂNCĂM?
4) CÂND MĂNCÂM?

Alegerile pe care le vom face, alegerile practice și nu numai cele teoretice, răspunzând la întrebările de mai sus sunt cele care duc în final la două posibile rezultate:

1) STARE DE BINE, ENERGIE, SĂNĂTATE completă și libertate (adică posibilitatea de a face orice dorim cu viața și organismul nostru, fără a fi opriți sau încetiniți de dificultăți fizice)
2) OBOSEALĂ, LIPSĂ DE ENERGIE, BOALĂ – definită ca orice NU este o stare de bine fizic, psihic și social

Nu pot exista stări intermediare, deși putem discuta de cineva „APROAPE" sănătos, sau „foarte puțin" bolnav. Dacă o facem, este vorba numai despre indulgența noastră umană și despre tendința de a „îndulci" lucrurile, mai ales cele care nu ne plac (nu așa facem și cu alimentele?)
Când este vorba despre FORȚA vitală a organismului, despre ENERGIA care ne animă și ne permite să ne mobilizăm corpul fizic în lumea înconjurătoare și să ne integrăm ființa socială în grupurile în care dorim, nu putem discuta despre jumătăți de măsură. Oamenii pot fi SĂNĂTOȘI sau BOLNAVI. Pot fi ENERGICI sau OBOSIȚI.
Este adevărat că și persoanele sănătoase pot avea perioade sau momente de oboseală, fiziologică și tranzitorie. Dar dispariția acestei

oboseli fizice după un somn bun indică tocmai starea de sănătate a organismului.
Pe când starea de oboseală persistentă pe care o observăm la mulți oameni în jurul nostru (din păcate și la mulți copii și adolescenți) nu are nimic de-a face cu „oboseala" sănătoasă care apare după prea multă muncă sau după un efort. Ci este legată de consumul permanent de resurse energetice ale organismului, de solicitarea continuă a organelor „producătoare" de energie din organism și de „balanța energetică negativă" a organismului.

OBOSEALA

Îi mai spunem „lipsă de chef", sau „stare de slăbiciune", sau „inerție" sau „lipsă de putere" sau pur și simplu „lene".
Dar nu o vedem drept ceea ce este, de fapt, O LIPSĂ DE ENERGIE.
O funcționare cu încetinitorul a întregului organism și părților lui componente, ca și cum „bateriile interioare" ale organismului sunt descărcate.

Să discutăm mai multe despre „ENERGIE".

Este o noțiune intrată mult în vocabularul nostru după ultimele descoperiri ale fizicii moderne, care consideră materia o variantă condensată a energiei. Experiența bombei atomice a demonstrat adevărul teoriei fizice, iar de atunci privim cu multă considerație esența care animă lumea vie din care facem cu toții parte.
Energia corpului omenesc este produsă în celulele sale. Putem considera „energia" pe care o produce fiecare dintre celulele noastre, prin intermediul unui organit miraculos numit MITOCONDRIE – ca fiind o resursă importantă (precum banii).
Iar organismul omenesc îl putem considera ca un fel de „Bancă" care mijlocește un schimb continuu de resurse. Există „energie" care intră (sub forma hranei, apei, oxigenului, gândurilor, cuvintelor, informațiilor primite, a emoțiilor și trăirilor zilnice) și „energie" care iese (sub forma muncii fizice, intelectuale, conversațiilor, ajutorului dat celorlalți, interacțiunii cu ceilalți, plus refacerea zilnică a organismului, a țesuturilor care mor și trebuie înlocuite și menținerea în funcțiune a celor active).
Exact ca la o bancă, avem „intrări" și „ieșiri" zilnice.
Fiecare ființă umană se naște cu o „rezervă de energie", pe care anticii medici chinezi o numeau „forță vitală" (sau energia care susține viața, Qi), iar sediul ei în organism era considerată zona dintre cei doi rinichi

(zona lombară). Această energie, dacă este bine conservată, ajunge pentru a-i permite ființei umane să trăiască în jur de 100 ani (înainte, la oamenii de acum câțiva mii de ani, ajungea și pentru mai mult timp, dar se pare că a mai scăzut în timp).
Important este ca această „rezervă de energie" să fie cât mai puțin cu putință folosită în activitatea zilnică, ea oricum epuizându-se încetul cu încetul, pe măsură ce omul avansează în vârstă.
În fiecare zi, exact ca la o bancă, fiecare om trebuie să facă „depuneri" de energie și „retrageri" de energie. Și este foarte important ca „retragerile" de energie să le facă din ceea ce a „depus" pentru ziua respectivă, astfel încât la finalul zilei „balanța" să fie egală sau dacă se poate, pozitivă.
Sau dacă a apărut o „datorie" de energie (citește, o stare de oboseală intensă), ea să fie recuperată după un somn bun și după o zi mai liniștită.
Dacă ne uităm în jur, vedem cum la copii, apoi la adolescenți și la adulți, fiecare zi se termină cu o „datorie" de energie, vacanțele și concediile, în loc să fie prilejuri de odihnă și „depunere" de energie (refacere fizică și emoțională) ajung să fie perioade mai obositoare fizic decât zilele de lucru. Călătoriile cu avionul, „maratoanele" turistice făcute din dorința de a vedea cât mai multe, în perioade cât mai scurte de timp, epuizează organismul de resurse și accentuează „datoria" de energie.
Treptat, multe persoane ajung să-și folosească „rezerva de energie" cu care s-au născut, pentru compensarea multiplelor „cheltuieli" de energie pe care le fac în cursul unei zile. Trăim în cea mai stimulatoare perioadă din istorie, cu mii de informații care ne solicită atenția în cursul unei zile. Avem dificultăți în a procesa și reacționa corect la multe dintre solicitările zilnice. Astfel încât ne trezim la finalul unei zile că am fost convinși să cumpărăm lucruri pe care nu ni le doream, pe care nu ni le prea permitem, că am pierdut timpul în conversații care ne-au luat din timpul în care am fi făcut ceva pentru noi, că am stat în fața televizorului sau am citit ziarul doar pentru a fi bombardați cu informații care declanșează reacții emoționale și multe, multe altele. Am dat doar câteva exemple din problemele cu care se confruntă oamenii, care duc la „cheltuială" excesivă de energie. Iar lipsa energiei (adică oboseala, starea de „lipsă de vlagă" etc) este cea care determină și reacția necorespunzătoare la stimulii de care vorbeam.
Este un cerc vicios.
Conversația cu o persoană dificilă ne ia din energie, iar lipsa de energie nu ne lasă să reacționăm corespunzător și să refuzăm

conversația cu o astfel de persoană. Și intrăm în zeci de ciclu vicioase în cursul unei zile, la final trezindu-ne cu o durere difuză cap, o stare de proastă dispoziție și uneori cu dificultăți de adormi (sau vise agitate și somn întrerupt).
Cu toții suntem prinși în „balanțe energetice" negative, cu toț cheltuim nesăbuit din forța vitală, din „rezerva noastră de energie care ne asigură longevitatea.
Așa că nu ar trebui să ne mire decesele premature ale atâtor persoan în jurul vârstei de 50 ani sau chiar înainte. Pentru că și-au cheltu inconștient și inutil „energia de rezervă" și nu au învățat să trăiască î „modul economic" – adică să „cheltuiască" doar din „depunerile" zile respective și să mai și „depună", de câte ori au ocazia.

Alimentele, deși esențiale, nu reprezintă singura sursă de combustibi pentru OM.

În reușita lor carte, „Alimentația în armonie cu natura" (www.armoniecunatura.ro), soții Ardeleanu discută despre principalele „Surse de hrană", cu alte cuvinte, despre sursele de energie ale ființei umane, despre acele surse care trebuie „acumulate" la începutul sau pe parcursul zilei și din care se realizează „cheltuiala" energetică a zilei.

Fizicienii moderni au validat ceea ce anticii din vechile civilizații al lumii, China, Japonia, America de Sud, Egipt, Grecia sau Daci menționează în învățăturile lor spirituale și practice: ideea că materia corpul uman nu este decât energie condensată. Că totul în Univers est Energie, cu grade variate de vibrație și manifestare.
Fizicienii au mers și mai departe, arătând că TOTUL în lume materială este ENERGIE LUMINOASĂ. Adică toată materia, toat lucrurile și ființele nu sunt decât diferite forme de condensare a LUMINII.
Fiind ENERGIE, chiar ENERGIE LUMINOASĂ, suntem organiza în structura corpului fizic omenesc, care este un sistem deschis energie. Un astfel de sistem se întreține prin schimb de energ (primire, cedare) cu mediul exterior.
Vorbeam despre metafora „Băncii", cu „rezerve", „depuneri" cheltuieli".
Exact așa funcționează și corpul omenesc.

Iar principalii nutrienți, adică principalele SURSE DE ENERGIE, care putem face „depuneri", ca să avem din ce cheltui sunt:

1) Energia cosmică
2) Aerul
3) Lumina soarelui
4) Energia electromagnetică a pământului
5) Energia din relațiile interumane
6) Alimentele

Observăm că alimentele se regăsesc abia pe al 6-lea loc în categoria „depunerile" de energie, dar pentru majoritatea oamenilor, sunt considerate locul I. Şi asta pentru că ființa umană este „un tub digestiv" şi „digeră" totul, de la aer, energie, până la relații şi emoții. Deşi sursele sunt variate, procesarea lor se produce tot prin intermediul tubului digestiv şi organelor acestuia.

Vom discuta în continuare despre primele 5 surse de energie ale organismului, dedicând restul cărții alimentației, funcționării tubului digestiv şi al glandelor suprarenale.

1) Energia cosmică este preluată de organismul nostru în timpul somnului. În cele 8-10 ore de somn, o parte importantă a ființei noastre intră „în pauză" (conştientul), o altă parte se reuneşte cu Natura şi Universul din jur (subconştientul), iar corpul fizic se află la nivel de repaus (toate funcțiile sunt încetinite, la minim). Fiecare persoană cunoaşte din proprie experiență importanța unui somn odihnitor, trăind starea de bine de dimineață şi senzația de energie infinită resimțită după aceea. Şi tot aşa, fiecare a avut experiența nopților nedormite, sau nopților fără somn, şi a stării de lipsă de energie, de focalizare şi de concentrare de a doua zi.
Legătura cu energia cosmică este esențială, somnul este vital pentru ființa umană. Dacă nu doarme o perioadă de 7 zile, ființa umană are dezechilibre ale corpului majore şi peste 10 zile de nesomn pot să determine decesul.
SOMNUL de noapte are loc atunci când corpul intră în stare de relaxare şi undele sale cerebrale încetinesc vibrația. Perioadă optimă de mers la culcare pentru un somn sănătos este intervalul între orele 9 şi 12 noaptea. După 12 noaptea, somnul nu mai este atât de odihnitor şi recuperator, chiar dacă se prelungeşte mult dimineața şi este însoțit şi de somn în timpul zilei.
În situațiile de oboseală cronică, una dintre cele mai frecvente probleme este dificultatea de adormire, seara, din cauza minții hiperactive şi a relaxării mentale dificile. De asemenea, pot apare frecvente treziri nocturne, în special în jurul orelor 2-4 dimineața şi re-adormirea către ora 7, cu somn prelungit în ziuă.

Odihna peste zi

În afară de somnul de noapte, odihna din timpul zilei, cu sau fără somn este foarte importantă. Cele mai solicitante poziții pentru coloana vertebrală sunt cele de stat în şezut şi stat în picioare. Există multe tipuri de dureri de spate, produse de sciatica, lumbago sau hernia de disc, pentru a numi doar câteva dintre ele. Majoritatea durerilor de spate provin din dereglările structurale sau mecanice, care rezultă în mod direct din folosirea incorectă a corpului. Există o singură poziție care vă va elibera coloana vertebrală de presiune, vă va uşura orice durere din regiunea lombară (locul cel mai obişnuit al durerilor de spate) şi care vă va ajuta să preveniți, în viitor, suferințele cauzate de aceste dureri. Şi anume poziția culcat cu fața în sus, cu 2-3 cărți sub cap şi genunchii îndoiți, tălpile picioarelor aşezate pe podea şi mâinile de o parte şi alta a ombilicului. Tălpile picioarelor trebuie să aibă un contact cât mai bun cu solul, în timp ce genunchii vor fi îndreptați spre tavan. Spatele trebuie să fie în contact cu solul cât mai mult posibil, dar asigurați-vă că nu faceți nimic pentru a-l aplatiza. Adică nu vă forțați, ci doar relaxați-vă.
Această poziție foarte importantă în tehnica Alexander, menținută 20 de minute în fiecare zi, optim fiind culcatul direct pe podea (nu într-un pat moale) duce la relaxarea muşchilor spatelui şi „re-aşezarea" vertebrelor. Alexander a observat că înălțimea unei persoane se modifică de dimineață şi până seara, cu până la 2,5 cm. Dacă sunteți curioşi să verificați, vă puteți măsura înălțimea dimineața şi apoi seara, mai ales după o zi stresantă. Din cauza contracțiilor muşchilor spatelui veți constata această variație de înălțime. Răspunzătoare pentru această modificare este forma şi mărirea discurilor intervertebrale, care pierd lichid pe timpul zilei, când coloana este sub presiune şi îl recâştigă noaptea, când coloana este orizontală. O mare cantitate din acest lichid este recâştigată în primele 20 minute de stat întins. Din acest motiv, dacă stăm întinşi în mijlocul zilei, discurile se regenerează, astfel încât pot acționa mult mai eficient în tot restul zilei. În plus, putem încerca şi o relaxare mentală în cele 20 minute de stat întins, cu încetarea gândurilor zilnice şi concentrarea pe liniştea interioară. Aceste episoade de odihnă ziua, realizate repetat şi susținut, mai ales în zilele solicitante, pot ajuta persoana să se relaxeze mai bine seara, la culcare şi să aibă un somn mai odihnitor.
Vom vedea că multe dintre tulburările mecanismelor la nivelul ficatului, dar mai ales la nivelul suprarenalelor sunt însoțite de tulburări de somn. De altfel, unul dintre primele semne de diagnostic ale sindromului de oboseală a suprarenalelor este: „Vă treziți

dimineața mai obosit și cu dificultate, deși ați dormit 8-9 ore noaptea?"
Mulți oameni moderni suferă de deficiență cronică de somn. Acest lucru se poate observa în perioadele de concediu sau odihnă, când persoanele se relaxează și dorm îndelungat și continuu câte 7-10 zile. Abia către finalul concediului, încep să se simtă cu adevărat în formă și relaxate.
Somnul este un element esențial pentru încărcarea energetică al organismului. Și nu ar trebui înlocuit cu munca, cu lucrul pe calculator, cu conversațiile pe Internet sau cu distracțiile nocturne prelungite.
Munca în ture de noapte, care durează ani de zile, afectează în mod cronic ficatul (care se regenerează între orele 1 și 3 noaptea) și indirect, articulațiile, ochii, tiroida și zona genitală. Tulburările care apar după vârsta de 45 ani, la persoane care au făcut ture de noapte ani de zile sunt dificil de tratat și necesită o mare disciplină din partea persoanei, pentru a avea șanse de vindecare.
Există un ritm natural, de 24 de ore al organismului uman, în care 8 ore ar trebui să muncim (pentru societate), 8 ore ar trebui să ne bucurăm pentru noi (de activități personale, cu familia și prietenii) și 8 ore ar trebui să ne odihnim (să dormim).
Așadar, ziua este împărțită în cicluri de 8 ore, dedicate diferitelor activități ale ființei umane. Cele 8 ore de somn pentru refacerea energiei și reîncărcarea organismului, sunt la fel de importante ca cele 8 ore pentru sine și familie (în care persoana se va ocupa de activități precum alimentația, igiena personală, lecturi, plimbări, hobby-uri și alte ocupații care, de asemenea, îl ajută să-și refacă energia personală). Doar 8 ore pe zi ar trebui dedicate muncii și ocupațiilor sociale (interacțiunea cu ceilalți, în afara casei și familiei). Observăm cum oamenii nu respectă acest ciclu natural și folosesc multe ore pe zi pentru activități profesionale și sociale. Iar la 45-50 ani se trezesc cu organismul încărcat cu suferințe cronice, greu de tratat și imposibil de vindecat, în lipsa unei discipline interioare, de respectare a ritmurilor biologice (pe care foarte mulți nu o învață niciodată).

Tot în cursul ritmului zilnic, observăm cum după fiecare masă, timp de 30 minute avem cu toții o stare de somnolență și de scădere a puterii de concentrare și atenție. Acest lucru este bine cunoscut în toată lumea, drept dovadă obiceiul „siestei" din țările meridionale (unde căldura soarelui induce o stare suplimentară de moleșeală). Siesta înseamnă o perioadă în care persoana se întinde, sau poate sta pe un scaun, dar nu realizează nici o muncă mentală, doar stă (poate și

ațipi) și permite organismului să-și desfășoare în stare optimă procesele de digestie. Mâncatul în goană, la volan sau printre lucrările efectuate la birou, mesele de afaceri, orice fel de combinare a mâncării cu activitatea intelectuală (mâncarea și uitatul la televizor, cititul, vorbitul cu ceilalți etc) duce la o suprapunere de activități ale organismului, la munca suplimentară a organelor și sistemelor corpului și la o stare de evidentă oboseală câteva ore mai târziu. Comportamentul haotic, cu activități suprapuse și desfășurate „simultan", din „lipsă de timp", realizat datorită faptului că încercăm să „înghesuim" într-o zi prea multe activități, este în prezent normalului vieții civilizate – un „normal" care nu respectă corpul fizic, posibilitățile și ritmurile sale. De aceea societatea prezentului este o societate cu oameni obosiți, lipsiți de energie și cu boli cronice, fără nici un pic de bucurie de a trăi și de a se bucura de viața pe acest pământ.

La femei, în perioada activă sexual, există cicluri lunare, marcate de apariția menstruației. Cu o săptămână înainte de menstruație și în perioada de scurgeri, femeile au stări de oboseală mai pronunțate și nevoie de somn (odihnă) mai mare. Este o reacție a retenției de lichide în organism sub influența hormonilor sexuali, cu o „îngreunare" generală și o nevoie crescută de repaus.
La fel, există ritmurile anotimpurilor, în care în timpul iernii, ziua fiind scurtă și noaptea mult mai lungă, perioadele de odihnă și somn a fi nevoie să fie mai prelungite. În schimb vara, când soarele este pe ce până la 9 seara, perioadele de odihnă și somn pot fi mai scurte și corpul se reface mai rapid. Pentru că societatea modernă funcționează pe principiul „robotizării", omul modern muncește uneori iarna mai mult decât vara (mare parte dintre lucrările importante și serviciile importante au loc la finalul de an și începutul noului an, exact în perioada în care, biologic, ființa umană are nevoie de odihnă mai multă). Medicii cunosc repercusiunile acestei „neglijări" a altui ciclu biologic important, în numărul imens de cazuri care se prezintă consultații în perioada Sărbătorilor de iarnă și câteva săptămâni după aceea.

Somnul de noapte și perioadele scurte de odihnă din timpul zilei sunt modalități esențiale pentru refacerea energiei organismului. Calitatea „energiei" încărcate în organism în perioadele de odihnă nu poate fi înlocuită de celelalte surse, la rândul lor importante. De aceea am trecut somnul și odihna pe locul 1 și am insistat asupra însemnătății acestei resurse. Este una dintre cele mai importante și cele mai

neglijate, şi reprezintă factorul numărul 1 în procesul de refacere şi vindecare.

2) Aerul este o altă resursă esenţială pentru corpul omenesc şi în lipsa lui, fiinţa umană nu poate trăi nici măcar 5 minute. Oxigenul din aer este un element esenţial pentru fiinţa umană, dar şi aerul în structura lui completă este un vehicul energetic fundamental pentru om.
În ceea ce priveşte aerul, există două aspecte importante:
A. CALITATEA AERULUI
O plimbare printr-o pădure de conifere la munte sau o plimbare prin oraş, după o ploaie zdravănă de vară ne dau o idee despre ce percepe corpul omenesc drept „aer curat". Ceea ce experimentăm în timpul plimbărilor în Natură este chiar „Energia vieţii". Corpul nostru îşi intensifică automat mişcarea de inspir, iar nasul adulmecă cu încântare mirosul de oxigen sau ozon din atmosferă.
Nu acelaşi lucru se întâmplă când mergem de-a lungul unui drum aglomerat, plin de maşini. Respiraţia devine superficială, aproape că ne ţinem respiraţia să nu inhalăm fumul de la gazele de eşapament şi de la toate coşurile centralelor de blocuri şi case de pe drum.
Mişcarea permanentă a curenţilor de aer favorizează îndepărtarea substanţelor poluante şi potenţial dăunătoare pentru fiinţele vii. Dar în marile aglomerări urbane, unde cantitatea de deşeuri poluante ale atmosferei este atât de mare, încât mecanismele naturale de purificare (vânturi, ploi, alte precipitaţii) nu mai fac faţă, nivelul de poluare al aerului este însemnat.
Dacă aerul nu este curat, pot apare tulburări de concentrare, dureri de cap, nelinişte, iritabilitate sau somnolenţă. Cu toţii aţi stat o perioadă mai lungă într-o sală de clasă neaerisită, străduindu-vă (inutil) să vă concentraţi să ascultaţi pe cineva. După pauză, când geamul clasei s-a deschis, mintea funcţionează diferit.
Viaţa modernă presupune petrecerea zilnică a 8-10 ore în spaţii tip birouri. De multe ori, aerul din aceste spaţii este circulat prin sisteme de aer condiţionat sau de ventilaţie, fără să aibă contact cu lumina solară, este poluat sau poate iradiat şi îşi pierde din energia lui. Persoanele care petrec timp îndelungat în mediu de aer condiţionat beneficiază de mult mai puţină „energie vitală", decât cei care lucrează în aer liber, fie el şi în marile aglomerări urbane.
Calitatea proastă a aerului duce la apariţia OBOSELII. Lipsa de oxigenare a creierului şi a întregului organism micşorează eficienţa funcţionării sale.
Sebastian Kneipp, celebrul terapeut austriac promotor al hidroterapiei spunea: „Am fi feriţi de multe boli daca ne-am îngriji ca locuinţa, şi cu

deosebire dormitorul, să fie bine aerisite. Aerul se strică uşor: 15-20 fumuri de ţigară, de pildă, sunt de ajuns ca să umple cu miros de tutun un spaţiu mare. Respirând, noi consumăm oxigenul înlocuindu-l cu dioxidul de carbon. Dacă nu aerisim şi acesta din urmă pătrunde în plămâni, iar urmările nu pot fi decât rele. Aerul inspirat pentru a treia oară este otravă curată, spunea un distins medic."

Sunt multe remedii posibile pentru îmbunătăţirea calităţii aerului, pentru oamenii care locuiesc în oraşe (în special):
- Participarea cât de des cu putinţă la „zile fără poluare", adică lăsarea maşinii acasă şi deplasarea la serviciu pe jos, cu bicicleta, cu transportul în comun sau asocierea cu 3-4 alte persoane, încât să se folosească o singură maşină în loc de 4. Toate aceste măsuri micşorează cantitatea de poluanţi din aer
- Aerisirea cât mai frecventă a încăperilor de muncă sau de locuit, chiar şi în zilele geroase ale iernii. Sunt zile când pot fi lăsate geamurile deschise timp mai îndelungat (zilele reci, dar cu soare), iar în altele doar pentru timp scurt, dar în mai multe etape. Vara, în anotimpurile calde, punând plase pentru insecte la ferestre, pot fi ţinute geamurile deschise 24 ore. Cu condiţia să nu locuiţi spre o arteră de circulaţie foarte aglomerată, care ar aduce prea multe gaze poluante în interior. Vă sfătuim să aerisiţi mai des şi prelungit după ce plouă sau ninge, ori în zilele cu vânt intens. Astfel aerul care se mişcă nu permite stagnarea substanţelor poluante şi pătrunderea lor în interior.
- Plantele verzi, copacii şi florile sunt asociaţii naturali ai fiinţelor umane, pentru că se hrănesc cu dioxid de carbon (produs de deşeu al respiraţiei umane) şi eliberează oxigen (atât de necesar oamenilor).
Prezenţa lor în camere, lângă calculatoare, lângă casele şi blocurile noastre, pe străzi şi în parcurile oraşelor ne ajută să menţinem un nivel bun al calităţii aerului. Să aveţi peste tot ghivece cu flori şi să plantaţi copăcei, de câte ori aveţi ocazia.
- Folosirea aparatelor de ozonizare a aerului, în special a micilor aparate mobile de apartament (şi pentru spaţii sociale sau comerciale) ajută apreciabil la îmbunătăţirea calităţii aerului. De 2-3 ori pe săptămână, aceste aparate ajută la purificarea şi dezinfectarea aerului pe care îl respirăm, ozonul având acţiuni bactericide, anti-virale şi anti-mucegai remarcabile.
- Folosirea umidificatoarelor pentru aer îmbunătăţeşte, de asemenea, calitatea sa şi mai buna toleranţă pentru aparatul respirator uman (mai ales în perioada iernii, când toate sistemele de încălzire ale caselor determină uscăciunea aerului de interior).

B. UTILIZAREA AERULUI de către corpul omenesc.

Ca această resursă să poată fi utilizată eficient de către corpul omenesc, sunt necesare două condiții esențiale:
I. RESPIRAȚIA CORECTĂ
II. MIȘCAREA FIZICĂ

I. RESPIRAȚIA CORECTĂ este un subiect delicat, dar extrem de important. La fel și SINDROMUL DE HIPERVENTILAȚIE, denumire sofisticată sub care se ascunde respirația superficială și rapidă pe care majoritatea adulților o folosesc, în mod inconștient. RESPIRAȚIA INCORECTĂ determină OBOSEALĂ, o stare intensă de oboseală a creierului și a întregului organism.
Copii respiră abdominal și profund, asta poate observa oricine privește un copil care doarme: abdomenul se ridică în sus și jos, ușor, în timpul respirației. În schimb, majoritatea adulților au o respirație toracică, trăgând umerii în sus (datorită contracției mușchilor cefei și gâtului, apărute în situațiile de concentrare și stres). Adulții adoptă în mod obișnuit aceste poziții „de apărare", cu umerii ridicați și respirând superficial și ele rămân neconștientizate și nemodificate toată viața.
Există multe programe de reeducare respiratorie, de re-învățat adultul să respire profund, abdominal, cu un inspir profund și un expir prelungit, și perioade de mici pauze de 2-3 secunde între inspir și expir. Programele durează în timp și un adult are nevoie de luni de zile să reînvețe să respire corect.
Activități precum cântatul cu voce tare sau la un instrument de suflat (flaut sau fluier) ajută la respirația profundă și îmbunătățesc evident calitatea respirației.
Sindromul de hiperventilație poate deveni acut în situații de stres și atunci persoana poate resimți stări de amețeală, slăbiciunea, greață și leșin. Tratamentul este foarte ușor, se indică respirația într-o pungă de hârtie, pentru reechilibrarea gazelor respiratorii (dioxidul de carbon expirat, în cantitate un pic mai mare, duce la un inspir și expir mai profunde și determină ieșirea din starea de inspir-expir superficiale).
Dar mult mai importantă este conștientizarea calității superficiale a respirației și corectarea acesteia în mod repetat, până se capătă un nou „reflex" de respirație.

II. MIȘCAREA FIZICĂ este un alt subiect sensibil pentru ființa umană modernă, care are drept principale activități favorite lucratul la

computer, uitatul la televizor și condusul mașinii, toate presupunând poziția de stat jos și sedentarism prelungit.
O primă problemă este reprezentată de pozițiile vicioase, pe care la adoptăm perioade îndelungate de timp. În primii ani, copilul se mișcă liber și natural. După începerea procesului de școlarizare și statul prelungit în bănci determină apariția oboselii și a tensionării numeroșilor mușchi. Coloana vertebrală este supusă unei presiuni mai mari atunci când stăm jos, decât în orice altă poziție.
Un copil obișnuit, care începe școala la vârsta de șase ani și o părăsește la optsprezece ani a stat așezat, probabil, mai mult de patru mii de ore – aceste reprezintă mai mult de jumătate din timpul pe care l-a petrecut în stare de trezire.
Lipsa de mișcare, din cauza timpului pe care îl petrecem stând pe scaun, nu încetează o dată cu terminarea școlii. Media zilnică de stat pe scaun a unui adult este de 9 (nouă) ore pe zi.
Cu vârsta, folosim din ce în ce mai puțin mușchi la capacitatea lor maximă și treptat, grupe musculare întregi își pierd flexibilitatea. Mulți bătrâni ajung să se miște extrem de greu, iar acest lucru nu se datorează numai vârstei, ci și obiceiurilor și obișnuințelor de o viață.
Poziția corpului nostru poate fi modificată în cursul vieții ca urmare a multiplelor circumstanțe (despre care le vom mai discuta în capitolul legat de stres):
- experiențe neplăcute (critici, refuzuri, ridiculizări etc) – care determină o postură defensivă, de apărare (cu umeri căzuți, spate înconvoiat și o tensiune excesivă în mușchii gâtului). Postura se întâlnește și la copii, și la adulți
- presiunea mare a sarcinilor; uneori trebuie să îndeplinim multe activități într-un anumit timp (mult mai multe la oamenii moderni decât la părinții și bunicii lor), ceea ce duce la tensiune și anxietate. Repetarea și persistența acestor situații determină anumite posturi ale corpului
- obținerea unor rezultate, atingerea scopului sau țelului – pentru majoritatea ființelor umane, rezultatele sunt mult mai importante decât mijloacele sau procesul de atingere a lor. Postura fizică a multora dintre noi este determinată de tensiunea musculară indusă de așteptările, bucuriile și tristețile noastre.
- lipsa evidentă de interes pentru prezent, caracteristică ființei uman. Societatea ne încurajează în permanență să privim spre viitor, să dorim mai mult, să așteptăm ca mult promisa stare de fericire să vină din viitor – postura fizică se modifică fundamental de la starea interioară de „așteptare" a viitorului, a „atingerii" fericirii.

Multă lume are o poziție corporală rigidă, cu apariția de tensiuni dureroase în diferite părți ale corpului (frecvent în spate, în regiunea lombară și a cefei, dar și la nivelul genunchilor sau umerilor).
Postura noastră ar trebui să fie dinamică, să se schimbe și să reflecte starea noastră interioară. Dar la majoritatea oamenilor „obosiți" vedem o postură fixă și rigidă, iar paradoxul este că majoritatea adoptă INCONȘTIENT această poziție/postură. Doar când se văd într-o poză sau film își dau seama de ea.
Posibilele efecte ale unei poziții rigide pot fi:

- respirația superficială (de care am vorbim înainte), care va afecta întregul organism, pentru că oxigenul este necesar fiecărui organ în parte
- oboseala extremă – efortul constant, necesar pentru a păstra o anumită poziție, ne consumă din energia care ar fi putut fi folosită pentru a realiza lucruri ce ne fac plăcere
- tensiune – întregul organism va fi supus unei tensiuni constante, care se va transforma, în cele din urmă în durere
- depresia – mulți dintre oamenii care suferă de depresie au o pronunțată poziție gârbovită, par „aduși de spate"

Pe lângă postura rigidă, fixă, vicioasă – cauzatoare de intensă oboseală pe care o adoptă majoritatea oamenilor, lipsa de mișcare fizică efectivă, lipsa mersului pe jos, a exercițiilor dinamice de mobilizat toate grupele musculare, lipsa unor sporturi care să pună în mișcare tot organismul (precum înotul) reprezintă o cauză importantă a stării de „lipsă de tonus" la ființele umane.
Femeile sunt un pic mai avantajate decât bărbații, întrucât munca în gospodărie implică obligatoriu folosirea de grupe musculare diverse: bătutul covoarelor, ștersul geamurilor sau pe jos, dereticatul gospodăriei etc implică mișcare fizică, uneori considerabilă. Dacă toate activitățile sunt făcute într-o stare emoțională de bine, de mulțumire și recunoștință pentru ocazia de a face mișcare atunci „câștigul" de energie pentru organism este evident. Așadar, doamnelor, să nu considerăm curățenia casei drept o corvoadă repetitivă neplăcută, pentru care mai bine plătim o firmă sau altă persoană. Să o considerăm o ocazie minunată de a face mișcare fizică, de a ne antrena musculatura și în același timp, de a face ordine în locul în care trăim. Dacă ne implicăm partenerul și copiii, reușind să transformăm rutina curățeniei într-o „activitate familială", atunci câștigul energic este al tuturor.

Remedii pentru îmbunătățirea posturii fizice și a stării musculaturii sunt multiple. Important este să identificați ce vi se potrivește ca

persoană, cu care vă simțiți mai bine și ce puteți aplica în existența dumneavoastră:

- tehnica Alexander, o minunată tehnică de refacere a posturii corpului și de eliberare a stărilor de tensiune fizică și psihică acumulată de-a lungul vieții
- tehnica Feldenkreis, o tehnică în care se produc mișcări minime doar prin intenționarea mentală a mișcării
- practicile tip Qi-gong și Tai-chi, care realizează un echilibru excelent între mișcarea fizică, relaxarea corpului și respirația abdominală adâncă
- practicile tip arte marțiale, de toate felurile
- practicile tip Yoga, unde posturile fizice și respirația sunt elemente importante
- sporturi de toate felurile, de la ciclism, înot, tenis, sporturi cu mingea, alergare și până la fitness, aerobic, trasul cu arcul sau sporturi mai curajoase (kiting, skate, etc)
- plimbările prelungite în aer liber, în parcuri, pe malul apelor sau la munte
- pauzele dese între intervalele de lucru, profitând de orice ocazie pentru a face mișcare (urcați și coborâți scări, mergeți 1-2 stații pe jos, pentru orice comision, bucurați-vă de oportunitatea de a face mișcare)
- dansul este o modalitate minunată de mișcare, care îmbină partea de ritm și muzică interioară, cu activitatea fizică. Dansurile populare românești sunt ocazii excelente de menținut o poziție corporală corectă și echilibrată (priviți la postura fetelor care dansează o horă, la spatele lor drept și poziția mândră a capului). Dar și dansurile sud-americane sau dansurile de societate sunt tot atâtea ocazii pentru mișcare, detensionare și „încărcare energetică"

3. Lumina soarelui – este o altă sursă importantă de energie, de forță vitală.
Lumina este forma de energie cu cea mai mică densitate din Univers. Lumina albă conține întregul spectru al curcubeului și ajunge în organismul nostru prin intermediul ochilor și al pielii. Prezența luminii energizează indirect organismul și participă la reglarea ciclurilor și ritmurilor naturale ale corpului.

Există numeroase studii care arată că la oamenii care lucrează într-un mediu în care nu primesc suficientă lumină naturală apar treptat probleme de genul OBOSEALĂ, scăderea performanței, slăbirea sistemului imunitar și reducerea capacităților motorii (nu mai sunt precisi în mișcările fine).

Se estimează că omul are nevoie de 30 minute de soare pe zi pentru a se menține într-o stare bună de sănătate. În timpul verii, este bine să stați la soare dimineața devreme și după amiaza târziu, pentru a evita perioada de radiații intense, infraroșii și a nu expune excesiv pielea radiațiilor solare. Iarna, se recomandă expunerea la soare în timpul prânzului.
Cu cât baia de lumină este mai completă (suprafața de piele expusă este mai mare), cu atât pielea absoarbe mai multă energie luminoasă.

CĂLDURA ȘI FRIGUL

Majoritatea persoanelor aflate în stare de OBOSEALĂ cronică devin mai friguroase și suportă cu dificultate atât frigul, cât și umezeala. Pe măsură ce organismul este din ce în ce mai obosit, unele organe sunt mai afectate decât altele. Astfel, ficatul, un organ esențial pentru funcționarea organismului este printre cele mai afectate de greșelile de „aport-cheltuială" de energie ale oamenilor. Ficatul este sediul termoreglării, adică cel care ajută întregul organism să-și modifice temperatura, funcție de temperatura mediului exterior.
„Oboseala" ficatului duce la o proastă termoreglare, mai ales în situațiile de frig, apărând simptome precum extremități reci, piele marmorată, frisoane și tendință la răceli cu ușurință.
De aceea, una dintre cele mai bune metode de tratament în Oboseala cronică este „sauna cu infraroșii", foarte eficientă atât pentru procesul de detoxifiere al organismului, cât și pentru aportul de căldură, la o frecvență asemănătoare cu cea solară.
Radiațiile infraroșii (lămpile cu infraroșii) sunt foarte utile, există numeroase aparate medicale, dar și lămpi obișnuite, la care se pot face expuneri ocazionale, pentru un aport de componente ale luminii solare. Evident că nimic nu poate înlocui expunerea regulată la Soare și plimbările în aer liber. Dar în zilele întunecate și reci ale iernii, atât sauna cu infraroșii, cât și lămpile cu infraroșii reprezintă alternative „de interior", pentru „încărcarea" organismului „cu căldură":

Referitor la factorul FRIG și modul în care se apără oamenii de frig, în lipsa căldurii solare dătătoare de viață, vom discuta puțin despre sistemele de încălzire ale caselor și modul în care se îmbracă oamenii în timpul iernii.
Sistemele de încălzire ale caselor în civilizația modernă sunt bazate pe căldura radiantă. Aceasta este o căldură uscată, care determină uscăciunea atmosferei interioare a caselor și inclusiv a corpului persoanelor (mai ales a mucoaselor respiratorie și digestivă). Multe

persoane preferă iarna în case temperaturi peste 26-27 grade și umblă prin casă în tricou cu mânecă scurtă și pantaloni scurți. Vorbeam înainte despre ritmurile organismului și ciclurile lui biologice. Inclusiv modul în care ne îmbrăcăm îi sugerează organismului anotimpul în care suntem și mecanismele pe care acesta este nevoie să le folosească, adaptate la fiecare anotimp. Dacă noi umblăm în casă în mânecă scurtă și transpirăm la fiecare mișcare, iar afară ne înfofolim în blănuri și iar transpirăm la fiecare mișcare, corpul va fi derutat de modul în care ne purtăm cu el și va consuma energie în exces pentru reglarea termică afară-înăuntru. Temperatura de confort a organismului, pe timpul iernii este de 22-23 grade iar îmbrăcămintea este de dorit să fie lejeră, dar corespunzătoare anotimpului rece: un trening de casă, uneori chiar un pulover, iar noaptea, la odihnă, o pătură mai groasă și temperaturi de 21-22 grade în dormitor, pentru a-i permite corpului o bună odihnă de noapte.
Au apărut sisteme moderne de încălzire a interiorului caselor cu panouri cu radiații infraroșii. Reprezintă cea mai naturală și optimă modalitate de încălzire, fiind eficientă atât ca și consum de curent electric, cât și ca efect asupra organismului. Transpirația corpului expus radiațiilor infraroșii este minimă și nivelul de deshidratare al mucoaselor este foarte redus.

Îmbrăcămintea oamenilor este destul de neinspirată, și ca mod de îmbrăcare, și ca structură a hainelor.
Pe vreme rece, oamenii acoperă excesiv anumite părți ale corpului și neglijează altele; iarna își pun pe cap o căciulă groasă, înfășoară strâns gâtul cu un fular de lână, înfofolesc corpul cu mai multe rânduri de haine, iar pe deasupra pun un palton gros, eventual cu guler de blană. De cele mai multe ori uită de picioare, apărate de frig doar de cizme, ciorapi și de un pantalon subțire. Care este rezultatul acestei discriminări? Hainele groase puse numai pe partea superioară a corpului acționează „ca o pompă", făcând să urce apa, sângele și căldura, în timp ce partea inferioară rămâne aproape complet lipsită de căldură și de sânge. Așa se explică durerile de cap congestive, în timpul iernii.
De asemenea, hainele de lână puse direct pe piele, absorb fluidele și căldura din organism, constituind o cauză importantă de anemie, după Sebastian Kneippe. El indica haine din pânză naturală, in sau cânepă, eventual bumbac organic în contact cu piele, care nu moleșesc epiderma, ci o fortifică, executând un masaj ușor asupra sa.

Hainele sintetice din prezent sunt izolatoare de căldură, dar nu mai permit pielii să respire, iar aceasta de multe ori își blochează secrețiile și determină apariția multor boli de piele.

Adaptarea la CĂLDURĂ și FRIG este un subiect important și o zonă în care mulți oameni „pierd" zilnic energie. Folosirea factorilor natural, în special expunerea la Soare zilnică, de câte ori este posibil, indiferent de anotimp și de temperatura de afară ne echilibrează energia interioară prin contactul cu marea sursă a vieții pe Pământ: lumina solară.

4. Energia electromagnetică a pământului

Este o altă sursă de energie pentru sistemul nostru energetic, fiind de regulă absorbită prin picioare. Se cunoaște efectul deosebit de bun asupra organismului atunci când se merge cu picioarele desculțe prin iarbă, pe pământ sau pe nisip.

Civilizația modernă a inventat locuitul în blocuri cu multe etaje, podelele și covoarele din materiale sintetice și încălțămintea cu talpă din plastic sau cauciuc (inclusiv vara, papucii de plajă sunt din plastic). Se cunoaște faptul că materialele din plastic au efect izolator (folosim acest efect în „izolarea" pereților caselor, de ex).

Acest lucru înseamnă că încălțările, podelele, covoarele și locuitul etajat ne „izolează" de pământ, de câmpul electromagnetic al planetei mamă, de unde ne putem lua o parte din energie. Când suntem izolați de o sursă de energie mai mult timp, apare starea de OBOSEALĂ și de slăbiciune.

Ca remedii, vă recomandăm utilizarea cât mai mult a încălțămintei naturale, din piele și mai ales a tălpilor din piele și evitarea încălțămintei sintetice. Folosiți acasă covoare din materiale naturale, care nu se încarcă electrostatic atât de mult, precum cele sintetice. Covoarele din cânepă sunt excelente absorbante de radiații electromagnetice, acționând ca un curățător natural al atmosferei în care află. Dar și covoarele din iută sau din lână sunt foarte bune, sau din orice alt material natural.

De câte ori puteți, mergeți cu picioarele desculțe pe pământ sau pe nisip.

În timpul iernii, când nu este posibil acest lucru, faceți mai des băi cu apă cu sare la picioare sau dușuri cu apă caldă/rece alternativ la nivelul labelor picioarelor. Folosirea apei sub formă de hidroterapie realizează indirect legătura cu pământul (și cu câmpul electromagnetic al acestuia) prin sistemul de țevi ale locuinței.

Tot la acest punct vreau să amintesc despre câmpurile electromagnetice ale unei locuințe moderne. Toate aparatele electrocasnice din bucătărie, inclusiv frigiderul, televizoarele, computerele și mobilele, toate prizele și firele electrice din pereții caselor, toate antenele parabolice sau de telefonie de pe blocuri emit câmpuri electromagnetice. Întrucât majoritatea oamenilor locuiesc în blocuri, aceste surse electromagnetice se cumulează, astfel încât sunt zone întregi „îmbăiate" continuu în câmpuri electromagnetice artificiale. Efectul acestora este „izolarea" de câmpul natural, electromagnetic al pământului și influențarea câmpului electromagnetic propriu al corpului omenesc.

Știm de mult despre electromagnetismul corpului omenesc, îl măsurăm prin intermediul electrocardiogramelor sau electroencefalogramelor și a altor măsurători electrice. Acest câmp influențează și se modifică funcție de starea de sănătate sau boală a organismului. Și poate fi deosebit de vulnerabil la influențele exterioare, mai ales în perioadele de odihnă ale organismului.

De aceea, recomandăm închiderea tuturor surselor de curent electric pe timpul nopții, inclusiv a telefoanelor mobile (sau măcar scoaterea lor din dormitoare). Folosiți prize cu întrerupător pentru toate televizoarele și calculatoarele, iar pe timpul nopții, închideți întrerupătorul prizei, să opriți curentul electric să circule prin aparate.

Faceți pauze periodice de expunere la aparatură electrică, fie ieșind din casă și făcând plimbări lungi (expunerea la radiațiile solare neutralizează încărcarea electromagnetică excesivă a corpului, la fel și plimbarea cu picioarele goale pe pământ sau pe nisip), fie spălându-vă pe mâini cu apă rece, de la coate în jos, după o perioadă mai lungă de folosire a aparaturii electrice sau electronice.

Reduceți la maxim conversațiile la mobil. Folosiți mobilele doar pentru comunicații importante și urgente. Conversațiile semnificative și importante pentru ființele umane se fac privind interlocutorul în ochi. Discuțiile la mobil sunt impersonale, lipsite de schimburi energetice inter-umane și tind să dureze prea mult.

Este același proces ca la hrana artificială. Pentru că este lipsită de calități nutritive, corpul nu se mai satură de ea și vrea mai mult și mai mult. La fel și cu discuțiile pe mobil. Par eficiente dar sunt lipsite de bogăția emoțională a unei conversații directe – de aceea tind să dureze mult și determină expunerea prelungită a zonei capului la un câmp electromagnetic destul de puternic.

Sunt multe lucrări în literatura medicală modernă care atrag atenția asupra potențialului pericol al utilizării excesive a mobilului – identificându-se modificări ale câmpului electromagnetic al capului

până la dispariția acestuia în zone urechii folosite mai mult în conversațiile telefonice. În special la copii și adolescenți, folosirea mobilelor, alături de utilizarea excesivă a computerelor este incriminată în apariția tulburărilor precum Sindromul Atenției Deficitare Hiperactive, de care suferă din ce în ce mai mulți.
Scopul tehnicii moderne, dezvoltată exploziv în ultimii 20 ani, a fost „ușurarea" activității ființelor umane, pentru ca acestea să aibă mai mult timp pentru activități plăcute și de savurare a vieții.
Efectul a fost paradoxal, unul de îngreunare și aglomerare inutilă și excesivă a vieții oamenilor (toate aparatele se strică și au nevoie de reparații și revizii, înlocuiri și modernizări, care toate costă bani – deci resurse, iar pentru acești bani fiecare om are nevoie să muncească, să-și cheltuiască din timpul pe care altfel l-ar aloca pentru relaxare, odihnă sau distracție). Personal, uitându-mă în jur și analizând efectele benefice versus efectele negative ale tehnologiei moderne, încep să observ, cu toată atitudinea pozitivă pe care o am, cât de dăunătoare este tehnologia modernă pentru ființa umană.
Cel mai mult mi se pare că toată această tehnologie stimulează „lăcomia" ființei umane pentru mai mult, mai intensiv, mai stimulator, mai nou, mai performant, adică stimulează acea trăsătură interioară care îi spune: „nu este destul, mai vreau".
Este exact aceeași trăsătură stimulată și intensificată de folosirea hranei moderne, lipsită de nutrienți, care este doar cantitate și deloc calitate.
Cei mai mulți dintre oameni, prinși în goana vieții zilnice și în mrejele tehnologiei moderne nu au nici măcar câteva minute timp să observe efectele acesteia asupra calității vieții lor, în general. Doar pe patul din spital, unii dintre oameni încearcă să facă legătura între excesele din viața lor și suferința pe care o au.

Ca și în multe dintre situațiile de viață ale oamenilor, de exemplu alimentația, vaccinările, munca, relațiile cu ceilalți etc și în cazul tehnologiei moderne (televizorului, calculatorului, mobilelor, Internetului) poziția mea nu este de „împotrivă", ci este una de „moderație și echilibru".
Nu acești factori sunt cei care contribuie la consumul de energie și la apariția OBOSELII persoanelor, ci EXCESUL de folosire, cu alte cuvinte „LĂCOMIA". Spuneam undeva la începutul cărții că nu ne atingem de lumea din jur cu economie, ci ne „înfigem" în ea cu aviditate, încercând să luăm bucăți cât mai mari, în perioade cât mai scurte. Puteți observa acest lucru la mesele sărbătorești, când consumul de alimente este de-a dreptul impresionant. Dar la fel, puteți

observa cum folosim exagerat și în exces oamenii din jur, munca calculatorul sau conversațiile la mobil.
Trăim în societatea lui „mai mult, mai mult" iar singura parte din noi care nu s-a adaptat la acest slogan este corpul fizic. Care are mecanisme să vă spună: „destul, nu mai vreau, nu-mi mai trebuie". Iar cele mai importante sunt OBOSEALA, DUREREA și BOALA.

5. Energia din relațiile interumane

Când oamenii comunică, direct sau indirect, între ei se produc schimburi energetice subtile, astfel încât după întâlnirea cu o persoană ne putem simți mai bine sau mult mai rău. Mulți psihologi și scriitori s-au ocupat de observarea energiei care circulă între ființele umane și la modul în care zilnic, oamenii se pot „încărca" cu energie pozitivă, unii de la alții, sau se pot „descărca" de energie, ori și mai rău, „încărca" cu energie negativă.
Toate stările emoționale prin care trece o ființă umană sunt stări producătoare de energie pentru cel care le trăiește.
Putem trăi emoții pozitive, de bucurie, plăcere, savurare, liniște, relaxare, iubire, admirație, recunoștință, mulțumire – care ne „încarcă" sufletul de o stare de bine, iar la nivelul corpului apar descărcări de endorfine (substanțe care inhibă durerea) și fenil-etilamine (substanțe produse de creierul unei persoane îndrăgostite) sau alte substanțe. Astfel că avem propriile noastre „droguri" interioare, mecanisme ale corpului, care au nevoie pentru declanșarea acțiunii de emoții pozitive.
Dar putem trăi și emoții negative, precum supărare, frică, furie, ură, resentimente, mânie, invidie, gelozie, lăcomie – care ne „descarcă" de energie, ne fac să ne simțim epuizați la nivel emoțional, iar la nivelul corpului determină eliberarea de adrenalină, noradrenalină și cortizol, substanțe implicate în răspunsul la stres al organismului. Apar bătăi intense ale inimii, circulația accelerată a sângelui, dureri de cap, amețeli, dureri de stomac sau tulburări intestinale (diaree, constipație, arsuri gastrice) și multe alte simptome care repetate, pot duce la apariția unor boli.
Trăirea emoțiilor pozitive sau a emoțiilor negative este o decizie personală a fiecăruia dintre noi. Ele pot fi „amorsate" de un cuvânt, de un gând, de o privire, de o informație sau de o amintire. Întâlnirile și conversațiile dintre oameni determină de cele mai multe ori declanșarea unor emoții, de diferite feluri și intensități, care duc la „încărcarea" sau „descărcarea" de energie a organismului.
Este important să rețineți că fiecare dintre noi avem puterea SĂ ALEGEM modul în care reacționăm la emoțiile pe care le trăim.

Emoțiile sunt reacții instinctive, naturale, care apar brusc și pe care nu le putem controla.
Ce putem controla este REACȚIA noastră la emoții, modul în care răspundem atunci când apare o anumită stare în organism. Dacă folosim tehnici precum respirația profundă sau oprirea organismului din ceea ce face pentru câteva minute, astfel încât să putem observa emoția și să-i permitem să „treacă", ea nu va mai avea putere asupra noastră.
Dacă îi permitem să ne „invadeze" mintea, se va instala acolo și avem nevoie de 4-5 ore să scăpăm de efectele fizice ale sale.
Oamenii OBOSIȚI nu au energie pentru a se pregăti să răspundă la emoții într-un mod pozitiv și mai ales, eficient. De aceea, la cel mai mic factor declanșator, o emoție negativă pune imediat stăpânire pe energia lor și deschide drumul pentru alte zeci de emoții consumatoare de energie.
Oamenii obosiți nu sunt ASERTIVI. Asertivitatea este calitatea unei ființe umane de a refuza lucruri ce simte că nu-i sunt benefice. În cuvinte mai simple, este abilitatea noastră de a spune „NU", atunci când nu vrem ceva. Este o însușire foarte prezentă la copii, care dispare pe măsura procesului de educație și socializare.
Asertivitatea nu înseamnă ca cineva să devină „Gică contra", să spună „NU" la orice este rugat. Ci doar atunci când simte că solicitarea nu este în favoarea sa sau când energia nu-i permite să răspundă pozitiv la solicitare.
Foarte mulți adulți nu sunt asertivi. Spun „DA", când ar vrea să spună „NU", din teama de a nu supăra și dezamăgi pe celălalt, mai ales dacă prețuiesc relația cu acesta. Dacă acest „DA" înseamnă consum de energie, atunci activitatea care se produce nu este benefică nici uneia dintre persoane.
La fel ca și respirația, ca și postura corectă sau alimentația corectă, adulții moderni au nevoie să învețe să spună „NU". Este o abilitatea pe care au pierdut-o și au nevoie să o redobândească, pentru a-și reechilibra energia.

Multe persoane folosesc relațiile cu ceilalți pentru „a-și reîmprospăta" rezervele energetice, folosind mecanisme inconștiente și reducând contactul cu ceilalți la aceste tipuri de mecanisme.
1) Unii se vaită continuu, se numesc „victime" sau „bietul de mine" în literatura psihologică, și încearcă să smulgă de la cei din jur compătimire, cuvinte bune sau chiar ajutor direct. De multe ori se agață de cei care sunt dispuși să le ofere puțină atenție și ajung să-i epuizeze pe cei care îi ajută. Nevoia lor de energie este imensă, sunt ca

niște „vampiri" energetici care apelează la sentimentele umane de milă, compasiune și vinovăție, puternice în fiecare ființă umană. De cele mai multe ori, aceste persoane nu sunt dispuse să facă nimic pentru a ieși din situația în care se află. Le convine această situație pentru că le oferă posibilitatea de a juca rolul de „bietul de mine" și astfel pot continua „vânătoarea" după energia necesară. Vedeți aceste persoane în roluri de cerșetori, la colțuri de stradă. Dar și în roluri de cunoscuți, care nu încetează cu plângerile lor, deși situațiile în care se găsesc sunt propria alegere (un partener abuziv, un serviciu dificil, datorii financiare etc).
2) Alte persoane culeg energie din jur prin atitudinea dominatoare. Ei sunt „durii", „supărații", le tună și le fulgeră mereu și nimic din ceea ce fac cei din jur nu este bine. Vedeți această situație la multe persoane aflate în poziție de autoritate, la profesori, la medici, la polițiști sau finanțiști. Intimidarea celeilalte persoane este o modalitate de a-i lua energia. Iar cei mai mulți oameni se lasă intimidați, pentru că se apelează la alte emoții puternice omenești – frica și vulnerabilitatea. Sunt persoane supărate pe ele, pe cei din jur și pe viață, care nu-și rezolvă sursele proprii de supărări și frustrări și le eliberează pe oricine li se nimerește să iasă în cale. Am văzut astfel de persoane la un Oficiu poștal, revărsând valuri de energie negativă peste oficiantele de la birouri, jignindu-le și țipând, apoi plecând ușurate, lăsând în urmă niște lucrătoare epuizate și obosite, care nu înțelegeau ce li s-a întâmplat. Dar puteți fi martori la astfel de scene oriunde oamenii stau la coadă – la administrația financiară, la bancă, la magazine etc.
3) Alte persoane sunt indiferente și reci. Orice spui, orice faci, nu obții nici o reacție din partea lor. Se comportă cu tine de parcă nu ai exista și îți este greu să-ți stăpânești emoțiile în preajma lor. Acești „indiferenți" sau „detașați" declanșează în interlocutorii lor una dintre cele două atitudini de mai sus: fie devii „bietul de mine" cu ei, încercând să le „smulgi" o reacție de milă sau compasiune, fie devii agresiv, mânios și reactiv. În ambele situații, câștigul de „energie" le aparține.

Aceste mecanisme de „negociere energetică" interpersonală sunt folosite instinctiv și inconștient de toți copii, iar ulterior adoptate de adulți în diferitele lor întâlniri.
O atitudine matură și echilibrată se bazează pe un schimb armonios de informații și energie, cu folosirea cuvintelor potrivite, care să fie de folos ambelor părți aflate în comunicație. Această atitudine necesită un nivel mediu spre înalt de energie, astfel încât părțile evoluate ale

creierului să poată accesa limbajul potrivit şi găsi expresiile verbale pentru nevoile persoanelor care interacţionează.
În cuvinte mai simple: „Eu spun ce am nevoie, tu îmi explici ce-mi poţi oferi, vedem ce nu pot eu, ce nu poţi tu, apoi evaluăm ce pot eu şi ce poţi tu şi găsim soluţia cu maxim de beneficiu pentru amândoi."
Pentru a obţine acest tip de negociere, numită în literatura de management „postura câştig-câştig", este important să putem pune în cuvinte potrivite nevoile pe care le avem în acel moment.
Iar pentru acest lucru ne trebuie ENERGIE.
În condiţii de OBOSEALĂ cronică, primele care ies la iveală sunt mecanismele inconştiente, care sunt dictate de reacţiile copilului interior, adică tocmai reacţiile pe care vi le-am expus mai sus.

Un alt mecanism prin care putem lua energie de la cei din jur este TIMPUL. Mare parte din oameni au dificultăţi în gestionarea timpului.
De cele mai multe ori, timpul este folosit nesăbuit, alocat în cantităţi prea mari pentru activităţi ineficiente sau inutile şi rămas în cantităţi prea mici pentru activităţi cu adevărat importante şi semnificative.
Conversaţiile dintre oameni, cele mai consumatoare de timp, sunt conversaţii de multe ori „goale", în care oamenii consumă timpul altor oamenii, informându-i despre lucruri inutile. Orice conversaţie poate fi rapidă şi eficientă, dacă sunt folosite cuvintele potrivite.
Dar pentru că oamenii sunt obosiţi, pentru că nu au de multe ori nimic important de comunicat sau pentru că emoţiile lor sunt prea puternice şi dificil de pus în cuvinte, conversaţiile se transformă de multe ori în torturi prelungite pentru unul dintre interlocutori. Iar lipsa de asertivitate, dificultate de a spune „NU" oamenilor îi face pe mulţi dintre ei să accepte acest consum de timp şi de energie.
Mulţi oameni „omoară" timpul.
Plictiseala este cel mai mare duşman al majorităţii oamenilor. Dar PLICTISEALA este sora mai mică a OBOSELII.
O persoană odihnită, cu energie şi stare de bine este CREATIVĂ şi IMAGINATIVĂ, găseşte multe modalităţi de a-şi petrece plăcut şi util timpul, cu „încărcare" de energie şi cu recunoştinţă pentru corpul fizic.

Am trecut în revistă principalele surse de energie ale fiinţei umane. În următoarele capitole ne vom ocupa de alimentaţie, o altă sursă „de energie", care este importantă în măsura în care şi celelalte 5 surse anterioare sunt respectate şi folosite.

CAPITOLUL II – ALIMENTAŢIA, DIGESTIA şi starea de bine a corpului omenesc

Am vorbit despre metafora organismului uman ca „o bancă", în care există „o rezervă de energie", în care se pot face „depuneri" de energie şi din care au loc „cheltuieli" de energie.
Ce înţeleg eu prin „depuneri" de energie, atunci când ne referim la alimentaţie, ca o sursă importantă de energie pentru fiinţa umană, va fi rezumat în răspunsurile pe care le vom identifica treptat la cele 4 întrebări fundamentale:

1) CE MÂNCĂM?

Aici aveţi trei lucruri importante de reţinut:
- alimente organice
- alimente proaspete
- alimente diverse

ORGANIC

Organic, bio sau ecologic este eticheta după care ne uităm cu toţii, într-o modernă goană după întoarcerea la Natură.
Proveniența alimentelor pe care le consumăm este un subiect sensibil într-o lume globalizată, în care în ţări cu climă temperată precum România, se găsesc tot timpul anului citrice şi banane, dar nu şi fructe ale climatului temperat (mere, pere, prune, gutui, caise, piersici, cireşe, vişine, căpşuni şi fructe de pădure).
În România, fructele sunt disponibile în ritm sezonier normal, începând cu luna mai şi până în lunile târzii de toamnă iarnă. Aceasta este şi perioada normală a consumului lor, în restul perioadei organismul folosind vitamine şi minerale din alte surse (legume, cereale, produse animale etc).
Bazaţi-vă alimentaţia în special pe produse autohtone, care se găsesc totdeauna în regiunea în care locuiţi. Toate plantele care se dezvoltă într-o anumită regiune a pământului posedă proprietăţile protectoare şi nutritive de care au nevoie persoanele care trăiesc în regiunea respectivă, cu condiţia ca plantele şi animalele să crească neafectate de îngrăşămintele chimice şi insecticide.
Căutaţi mici producători de produse vegetale organice, din satele din jurul oraşelor şi cumpăraţi-le produsele. Ori, dacă puteţi, plantaţi-vă propriile produse. Cel puţin, verdeaţa proaspătă pe care o folosiţi ar trebui să fie din împrejurimi, de preferinţă din propria grădină (un ghiveci pe balcon poate reprezenta propria grădină pentru pătrunjel, mărar, ceapă verde şi leuştean).

Pot fi consumate şi produse exotice, dar în cantităţi limitate, cu măsură. Baza ar trebui să fie reprezentată de produsele autohtone, care fac bine sănătăţii dumneavoastră.

PROASPĂT

Alimentele proaspete sunt cele recoltate proaspăt din pământ, preparate şi consumate în interval în câteva ore.

Toate celelalte alimente „proaspete" din magazin au deja ore sau zile de cât au fost recoltate, nutrienţii din interiorul lor au suferit deja procese de oxidare şi degradare, de aceea valoarea lor nutritivă este mult mai mică.

Produsele care ţin ani de zile pe rafturile magazinelor (cele cu termen de valabilitate extrem de lung) sunt produse în care s-au adăugat o mulţime de substanţe chimice, care să oprească procesele de degradare şi să le menţine la o calitate mulţumitoare, cât mai mult timp.

Conservanţii ucid toate alimentele, toate produsele cosmetice şi cele pentru îngrijirea corpului. Persoanele care folosesc exclusiv aceste „produse letale", de la cuburile şi plicurile cu vegeta pentru supă, ori chiar „supa la plic", produsele semipreparate şi merele stropite cu insecticide şi până la hamburgerii din fast-food-uri, trebuie să aibă grijă să gătească cu foarte multă dragoste, pentru a reface echilibrul deteriorat de forţele malefice cu care se luptă organismele.

Conservanţii nu sunt altceva decât o formă de chimioterapie, destinată pentru oprirea dezvoltării organismelor care degradează alimentele, dar ele sunt introduse şi în corpul nostru şi-şi continuă acţiunea acolo. Ceea ce face ca alimentele să fie „vii" trebuie ucis pentru ca acestea să se menţină mai mult timp. Alimentele trebuie să rămână frumoase cu preţul sănătăţii noastre. Alimentele trebuie „ucise" pentru a nu se „sinucide".

Teama exagerată de bacterii duce la excesul de dezinfectant şi conservant. Pagube destul de mari le produce şi frica de murdărie. Curăţenia este necesară pretutindeni, dar nu dusă până la sterilitatea periculoasă pentru viaţă. Dacă organismul nostru nu are voie să înveţe raporturile cu bacteriile, ciupercile, germenii şi virusii „periculoşi", atunci nu se va putea apăra în faţa nici unui atac ulterior. După cum ştim, organismul găzduieşte în fiecare moment aproape toate formele de agenţi patogeni, fără a se îmbolnăvi. Doar atunci când linia de apărare naturală împotriva oaspeţilor „nedoriţi", sistemul imunitar, slăbeşte sau cedează, abia atunci se produce îmbolnăvirea. Întotdeauna este mai bine să se pună accentul pe întărirea organismului decât pe slăbirea „adversarilor". Iar acest lucru are loc în special prin

respectarea atentă a regulilor unei alimentaţii sănătoase şi a unei îngrijiri înţelepte a corpului.

Feriţi-vă şi de aromatizanţi (scrie pe toate etichetele produselor în care sunt folosiţi). Prezenţa lor în alimente induce în eroare simţul gustului, dându-i organismului informaţii false cu privire la adevărata valoare a alimentelor. Substanţele aromatizante sunt folosite în special datorită faptului că alimentele în care sunt adăugate au o valoare scăzută. Nu prea există căpşuni, caise şi ciuperci pe lume să ofere arome pentru toate produsele în care se găsesc substanţele chimice cu aceste arome. Nici una dintre aceste substanţe nu este verificată ca acţiune pe termen lung în interiorul organismului nostru, nici ca reacţii negative în contact cu celelalte substanţe.

DIVERSITATE

Orice substanţă care intră în organismul nostru în fiecare zi, o perioadă lungă de timp, devine medicament. Organismul „se satură" de ea şi începe să refuze procesarea ei. De aceea se recomandă o variaţie zilnică a alimentelor, a felului, modului de preparare şi a culorilor acestora. „Pâinea" cea de toate zilele, consumată zilnic, chiar de mai multe ori pe zi, ajunge să declanşeze iritaţii intestinale atât de puternice (nu uitaţi, drojdia de bere fermentează şi intră în competiţie cu propriile bacterii intestinale!) încât nu mai pot fi vindecate decât prin oprire completă a pâinii. În loc să se ajungă la această problemă, soluţia ar fi VARIAŢIA zilnică. Într-o zi pâine, în altă zi mămăligă, o altă zi cu paste, o alta cu cartofi, o alta cu pilaf sau alte cereale fierte şi tot aşa. Nu folosiţi acelaşi fel de sursă de hidrocarbonaţi, doar pâinea. Variaţi alimentaţia.

La fel cu cafeaua de dimineaţă, care consumată zilnic devine un medicament stimulant şi acidifiant al organismului, ducând la eliminarea calciului şi magneziului din corp. Dacă este consumată de 2-3 ori pe săptămână, rămâne o băutură stimulatoare delicioasă şi aromată. La fel cu berea, cu ciocolata, cu carnea sau cu orice aliment devine o „dependenţă". Se transformă în „medicament" şi declanşează reacţii ale organismului, dacă este consumat zilnic.

Alimentaţia noastră trebuie să fie diversă pentru a nu intra într-o rutină fizică, mentală şi pentru a ne menţine atât flexibilitatea fizică, cât şi cea mentală.

Este important ca pe parcursul unei zile, în mâncărurile consumate să se regăsească toate culorile curcubeului – albastru, verde, galben, portocaliu, roşu, violet. Ne referim la culorile naturale reale şi nu la coloranţii sintetici a căror acţiune nocivă este vizibilă în partea a doua a vieţii unui om.

Culorile cu care ne înconjurăm zilnic ne influențează simțurile, ne influențează starea fizică și spirituală. Probabil că vă închipuiți ce urmări are faptul că majoritatea culorilor dominante din farfuria noastră sunt maro, bej și verde. Și nu este de mirare când mulți oameni au și veștminte zilnice în aceeași culoare.

Foarte important pentru persoanele care pregătesc mâncarea:
Gătitul este un act alchimic, este o activitate de „laborator", în care gospodina prepară hrana care va susține viața familiei, celor dragi. De aceea, pregătirea mâncării se va face într-o atmosferă de dragoste și bucurie, încărcând energetic toate bucatele cu iubire. În acest fel, se neutralizează multe dintre substanțele chimice și potențial toxice din alimente, ele putând fi mai ușor eliminate dintr-un organism „plin de iubire".
De aici puteți înțelege caracterul dăunător al meselor repetate luate la restaurante sau la fast-food-uri. Aici hrana este și toxică și impersonală, impregnată în cel mai bun caz cu urletele și țipetele bucătarilor. Acolo unde bucătarul pune iubire și pasiune în alimente, calitatea acestora este diferită și clienții simt acest lucru. Dar cel mai mult poate ajuta un părinte care pregătește cu iubire hrana pentru copii săi.

Putem mânca orice fel de alimente, de la produsele vegetale, fructe, legume și cereale diverse până la cele animale, lactate, carne și ouă. Dietele exclusiviste, vegetariene prelungite sunt dificil de suportat de către organismele obosite. Pot fi utile pentru perioade de timp de post, în care să-i permitem organismului să-și facă „curețenii" și detoxifieri. Dar prelungite prea mult timp, pot duce la carențe minerale și de vitamine importante.
Orice alimente organic, proaspăt și pregătit cu dragoste reprezintă o sursă de energie minunată pentru organism.

2) CÂT MÂNCĂM?
După prima eructație (râgâială) trebuie să vă opriți din mâncate. Este o regulă veche, care nu și-a pierdut nimic din valabilitate. Dacă veți continua să mâncați, ar fi ca și cum ați face loc în pivniță pentru „un spațiu nou". Chiar și dacă nu veți mai mânca mult, spațiul recent creat vă va da senzația că vă este din nou foame, lucru care nu este adevărat. Multă lume are senzația de foame, la scurt timp după masă. Dar este doar o reacție a „spațiului nou" care vrea să fie umplut.

Numărul de mese pe zi și frecvența acestora este o variabilă care ține de obișnuințele unei persoane, de nevoile din ziua respectivă, de starea de sănătate, de anotimp și de starea emoțională a persoanei.
Sunt zile când avem nevoie clar de 3 mese pe zi și 1-2 gustări între mese și sunt zile când o singură masă pe zi este mai mult decât suficientă.
Sunt zile când simțim nevoia să mâncăm micul dejun și zile când nu putem nici măcar înghiți o gură de apă până la ora prânzului.
Ascultați-vă organismul și să nu repetăm dogme precum: „micul dejun este cea mai importantă masă a zilei". Pentru unele persoane, în anumite momente ale vieții lor, poate fi adevărat, dar în alte momente poată să nu fie adevărat. După o petrecere cu multă mâncare și băutură, terminată mult după miezul nopții, micul dejun nu mai pare o idee atât de bună. Sunt și persoane care, pur și simplu, nu pot mânca nimic la micul dejun. Au senzație de foame abia în jurul prânzului, la 12.00-13.00. Ascultarea propriului organism este cea mai bună soluție pentru evitarea supraîncărcării sistemului digestiv, apariția senzației de greutate și a OBOSELII.

3) CUM MÂNCĂM?
Cu alte cuvinte, nu contează numai mâncarea pe care o mâncăm (originea și calitatea alimentelor, modul de preparare etc), ci și locul în care o servim, compania în care suntem, precum și starea noastră emoțională din momentul mesei.

După o masă la care persoanele „primesc energie", starea de bine este evidentă și se menține ore întregi.
După o masă la care se pierde mai multă energie decât se primește, persoana se ridică cu „un minus energetic" de la masă, cu o stare de disconfort inițial nedefinit, apoi emoțional și chiar fizic, care poate persista ore întregi.
Repetarea frecventă a experiențelor neplăcute și necompensarea acestora prin experiențe plăcute poate duce, în timp, la apariția în mod constant a unei stări de „minus energetic", descrisă de multă lume drept „lipsă de chef", sau „lene", sau „inactivitate", ca în timp să se transforme în oboseală definită.

Digestia este unul dintre elementele cele mai importante când discutăm despre oboseală. Digestia alimentelor și digestia stărilor emoționale (procese care se produc în paralel) coordonează întreaga viață de relație a regnului uman.

Aşezaţi-vă la masă într-o stare cât mai relaxată. Dacă sunteţi foarte obosiţi, nervoşi şi supăraţi, amânaţi masa până când vă calmaţi. Nu vă „mâncaţi" furia şi iritabilitatea odată cu mâncarea.
În timpul mesei vorbiţi cât mai puţin cu putinţă. Concentraţi-vă asupra mâncării şi mestecaţi bine, încercând să savuraţi alimentele consumate. Bucuraţi-vă de aspectul unei mâncări bine gătite şi frumos aranjate pe farfurie, mirosiţi aroma hranei şi simţiţi-i gustul. Dacă totuşi vreţi cu tot dinadinsul să vorbiţi, povestiţi despre ceva pozitiv şi vesel.
S-a stabilit că bârfa la masă îngraşă. „Mesele de afaceri", cu mâncarea bună şi discuţiile despre probleme, determină persoanele să mănânce mai mult şi să stea mai mult la masă. Aşa că multe persoane au curând probleme de greutate.
Este mult mai bine să mestecaţi bine şi să faceţi pauză între felurile principale, pentru ca organismul să se poată pregăti să recepţioneze mai bine mesajul transmis de nervii gustului.

În timpul mesei nu este indicat să citiţi şi nici să vă uitaţi la televizor. Asocierea celor două obiceiuri apare întrucât ambele au efect relaxant asupra organismului şi oamenii stresaţi şi tensionaţi ai prezentului simt că se pot relaxa mai bine dacă mănâncă în timp ce privesc la televizor (sau citesc). Dar cititul în timpul mesei are acelaşi efect cu amestecarea substanţelor chimice adiţionale (conservanţii): aparatul digestiv se dereglează, deoarece primeşte prea multe informaţii contradictorii. Chiar dacă lăsaţi televizorul să meargă şi nu vă interesează ce se petrece acolo, sistemul dumneavoastră este supraîncărcat cu informaţiile distrugătoare. Chiar şi o mâncare preparată cu plăcere se poate transforma în ceva apăsător, fiindcă alimentul primeşte informaţia: „îmi eşti indiferent".

Important, în special pentru copii: nu forţaţi pe cineva să mănânce împotriva voinţei sale, în special pe copii. Atunci când copiii nu mănâncă, ceea ce înseamnă un atentat la viaţa şi supravieţuirea lor, înseamnă că există o problemă: emoţională sau fizică. Nu forţaţi copilul, nu-l ţineţi în faţa televizorului îndopându-l cu lingura. Toate aceste metode nu fac decât să „anestezieze" plăcerea copilului de a mânca. Unii copii mănâncă de fel mai puţin, alţii mai mult. Încercaţi să vă cunoaşteţi copilul, să-i aflaţi plăcerile şi aversiunile alimentare şi dacă vi se pare că sunt reale probleme, căutaţi un terapeut naturist bun, să puteţi echilibra situaţia. Ne constrângem copii să facă multe lucruri care nu le plac: să mănânce, să se îmbrace, să meargă la grădiniţă sau la şcoală. Dacă simt că îi iubiţi mai mult pentru că fac acele lucruri, o

sa le facă, dar cu preţul propriei lor bucurii de a trăi. Şi se vor transforma treptat în adulţii cenuşii pe care îi vedem în jurul nostru.
Şi pentru adulţi este valabil acest lucru: mâncaţi doar ceea ce vă place, chiar dacă uneori refuzaţi feluri de mâncare şi nu-i veţi face pe plac cuiva (persoanei care a gătit mâncarea). În acest mod vă veţi păstra o bună formă digestivă (secreţiile tubului digestiv vor fi optime pentru digerarea mâncării consumate) şi identitatea personală întreagă. Nu faci nici un rău cuiva, atunci când gusturile tale sunt diferite de ale lui. Nu faci decât să-ţi exprimi personalitatea şi individualitatea.

4) CÂND MÂNCĂM?

Mâncaţi numai când vă este foame, foame cu adevărat. Nu mâncaţi de poftă şi nu mâncaţi să faceţi cuiva plăcere sau de plictiseală.
Orele nu sunt importante, nici numărul de mese, aşa cum deja am vorbit. Ci activitatea pe care o desfăşuraţi şi semnalele organismului dumneavoastră.
Cum am repetat de mai multe ori pe parcursul acestei cărţi, ca un mesaj extrem de important, fiinţa umană este o parte din Natură şi este influenţată de ciclurile naturale ale Planetei şi Universului în care trăim.
Astfel, există cicluri de 24 ore (ciclul zi noapte), pe care fiinţa umană îl organizează funcţie de necesităţi şi dorinţe. Mesele importante este bine să aibă loc în prima parte a zilei, până în orele 18.00-19.00, după care ar fi bine să lăsăm organismul într-un binemeritat repaus digestiv, pentru a-şi realiza restul de funcţii importante.
Alte cicluri importante sunt cele lunare, funcţie de fazele lunii. Luna influenţează apa planetei şi pentru că fiinţa umană este 75% apă, este clar influenţată de poziţia Lunii. Aceasta se roteşte în jurul Pământului într-o perioadă de 28 de zile şi funcţie de cât de aproape sau departe este de locul în care vă găsiţi pe Pământ, are influenţe diferite asupra tuturor fiinţelor vii.
Dacă ne uităm pe cer, vom observa după aspectul lunii că este în „descreştere" 14 zile pe lună şi apoi în creştere alte 14 zile pe lună. Multe calendare din vechime se orientau după mersul Lunii, deoarece influenţa forţelor lunare este mai importantă pentru Pământ decât cea a Soarelui. Chiar în zilele noastre, multe sărbători sunt calculate după poziţia Lunii. Paştele se sărbătoreşte în prima duminică care urmează după prima Lună Plină de după echinocţiul de primăvară (începutul astronomic al primăverii).
Multe persoane ştiu din proprie experienţă că alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului, horticultura, agricultura şi silvicultura, menţinerea organismului sănătos şi însănătoşirea prin propriile forţe şi

multe altele se pot realiza mai uşor folosind „momentul potrivit" şi ştiinţa cu privire la ritmurile naturale ale Lunii.
Pierderea contactului cu Natura de către o generaţie tehnologizată şi robotizată, care ignoră sau ia în râs cunoaşterea străveche a strămoşilor se regăseşte în starea de sănătate a acestei generaţii şi în starea sa mentală şi emoţională.
Întorcându-ne la alimentaţia funcţie de fazele lunii, este foarte bine să cunoaşteţi câteva amănunte:
LUNA PLINĂ – este momentul din lună în care organismul preia foarte bine şi reţine orice: lichide, alimente, grăsimi etc. În această perioadă se recomandă să se mănânce mai puţin ca de obicei (deşi foamea este mai intensă ca de obicei). În aceeaşi perioadă, intensitatea emoţiilor se dublează – cele negative sunt de două ori mai intense (ca şi retenţia de apă, apa („plânsul") fiind simbolul emoţiilor), iar cele pozitive sunt de două ori mai intense. Aveţi grijă să trăiţi conştient, simplu şi cât mai pozitiv în ziua de lună plină. Îi veţi face o mare favoare corpului dumneavoastră energetic.
În această zi este indicat să se consume un ceai depurativ, diuretic sau hepatic, dar niciodată în timpul mesei sau odată cu alimentele, ci numai înainte sau după masă. Nu mâncaţi mai târziu de ora 19.00, în special în această zi. Puteţi avea curajul ca în această zi fie să faceţi „post negru" – o zi doar cu apă şi fără alimente, sau să mâncaţi ceva ce nu consumaţi de obicei, să încercaţi o noutate.
Nu faceţi niciodată curăţenie la LUNA PLINĂ sau LUNA ÎN CREŞTERE, nu va ţine decât foarte puţin şi efortul este mult mai mare ca de obicei. Nici curăţenie în casă, dar nici curăţenie în corpul dumneavoastră. Şi feriţi-vă ca în această zi să faceţi proceduri medicale importante. Sângerările sunt foarte abundente în ziua de lună plină.
După LUNA PLINĂ, urmează zilele de LUNĂ ÎN SCĂDERE (sau DESCREŞTERE). Pe parcursul acestor două săptămâni, puteţi mânca normal, totul se elimină mai uşor ca de obicei. Aceste două săptămâni sunt recomandate pentru cure de slăbire, la cei care doresc să piardă în greutate. Acum corpul poate elimina atât lichidele, cât şi resturile alimentare, mult mai uşor şi fără obstacole. Puteţi să beţi, de asemenea, ceaiuri de detoxifiere sau să faceţi alte tratamente naturale de detoxifiere, mai ales pentru ficat şi rinichi. Aşa cum spuneam, Luna în scădere favorizează slăbirea şi curăţă sângele. Nici senzaţia de foame nu mai este aşa pronunţată, iar în organism totul se regenerează mai repede. Rănile care apar în această perioadă se vindecă mai repede, orice boală se vindecă mai repede. Intervenţiile stomatologice sau chirurgicale au mari şanse de reuşită în această perioadă,

sângerările sunt reduse şi cicatrizările rapide. Ultima masă de seară este bine să fie luată nu mai târziu de orele 18.00, în toată această perioadă (pentru a-i permite ficatului să-şi realizeze în bune condiţii funcţiile).
Este o perioadă bună nu numai de curăţenie interioară, dar şi de curăţenie exterioară a organismului. Tratamentele cosmetice sunt foarte reuşite în această perioadă, pielea se curăţă mult mai bine şi mai uşor, toate tratamentele locale sunt foarte reuşite.
Curăţenia casei, realizată în această perioadă este mai uşor de făcut şi ţine mai mult.
Nu este nevoie să credeţi pe cuvânt ce scrie într-o carte, testaţi şi încercaţi preţ de câteva cicluri lunare. Şi veţi descoperi că Legile Naturii, ritmurile Lunii, funcţionează de fiecare dată.
Apoi urmează LUNA NOUĂ, în care luna se observă pe cer cât o semilună foarte subţire. Această zi este foarte bună pentru o cură intensă de purificare şi curăţenie; dacă se ţine post negru (post cu apă), doar în această zi se pot pierde 2-3 kg în greutate, fără prea mare dificultate. Aceasta este o zi ideală pentru fructe, sucuri de fructe sau post. Organismul se detoxifică puternic şi procesul poate fi sprijinit de câteva ore de abstinenţă, care ajută organismul să se elibereze de toate substanţele inutile.
Şi urmează LUNA ÎN CREŞTERE, în următoarele două săptămâni, în care tot ceea ce mâncaţi se va depune mai uşor. Nu se recomandă începerea curelor de slăbire în această perioadă, întrucât eficienţa lor este zero şi dezamăgirea mare. Este indicat să mâncaţi mai puţin decât de obicei, alimente uşoare, fructe şi legume şi ar fi de dorit să vă ridicaţi de la masă înainte de apariţia senzaţiei de saţietate. Consumul de lichide în special între orele 15.00 şi 17.00, orele rinichiului, ajută organismul să elimine mai uşor lichide şi toxine (deşi retenţia este mai mare ca în alte perioade). Este cea mai bună perioadă pentru curele de vitamine şi minerale, pentru că sunt reţinute mai uşor în organism. În special la persoanele cu lipsuri de calciu şi magneziu, aceste două săptămâni sunt optime pentru administrarea suplimentelor minerale.
Nu este o perioadă bună de curăţenie, ci este o perioadă de aşezare şi ordonare a lucrurilor. Acum puteţi observa mai uşor ce este de prisos, în mintea, corpul şi emoţiile dumneavoastră, în exteriorul dumneavoastră, acasă sau la serviciu. Şi puteţi lua măsuri de înlăturare a excesele în următoarele două săptămâni, cele de „curăţenie".

Consumul de lichide este important pentru buna funcţionare a organismului. Lichidele sunt necesare corpului pentru a-l ajuta să elimine substanţele inutile sau tip surplus. Pentru ca metabolismul să

funcționeze corect, avem nevoie de o alimentație echilibrată și de foarte multe lichide.
Cu puțin înainte de LUNA PLINĂ beți în plus una sau două căni de ceai, iar pe parcursul LUNII PLINE, cel puțin 2 litri de lichide. Bineînțeles că veți fi atenți la semnalele de sete ale propriului organism și nu-l veți îneca cu lichide, dacă acesta nu cere. Echilibrul, moderația și ascultarea semnalelor interioară indică inteligența unui organism care dorește să supraviețuiască.

Să discutăm puțin și despre sucurile de fructe. Laptele și sucurile de fructe NU sunt băuturi, sunt alimente și nu sunt considerate „mâncăruri de post".
Sucurile de fructe sunt amestecuri de apă cu glucide, adică sunt alimente foarte concentrate și dificil de digerat de către ficat, pancreas și suprarenale, cele trei organe „ocupate" cu echilibrarea glicemiei.
În zilele de post, se indică mai degrabă fructele și legumele întregi și nu sucurile. În totalitatea lor, fructele și legumele sunt alimente integrale, mult mai valoroase prin componentele lor. Utilizarea sucurilor este mult mai comodă, pentru multă lume și devine preferată de mulți oameni moderni. Dar nu înseamnă că este și cea mai sănătoasă variantă.
Este important să observați ce fructe și ce sucuri de fructe tolerați și să vă orientați comportamentul funcție de acestea. Este important să fiți atenți și la diferențele de efect produse asupra organismului dumneavoastră în perioade diferite, la Luna în scădere sau la Luna în creștere, la fazele ciclului menstrual la femeie, sau în diferitele anotimpuri. Observați, de asemenea, dacă tolerați mai bine fructele crude sau pe cele preparate. Unele persoane nu suportă deloc fructele crude, reacționează la ele prin balonări, dar și printr-o piele murdară, iritații ale pielii, mâncărimi ale pielii capului, arsuri la picioare etc. Dacă se vor consumate fructele preparate termic, fierte, coapte sau în plăcinte, sunt mult mai bune decât să nu mai consumați deloc fructe.
Vă recomandam să nu consumați prea multe produse din import. Ananasul este indicat pentru eliminarea lichidelor, iar grapefruit-ul pentru drenajul biliar, banana este mai consistentă și portocala conține vitamina C, dar toate fructele exotice solicită prea mult ficatul, fierea și pancreasul și nu sunt adaptate persoanelor care trăiesc într-un climat temperat. Consumul ocazional, de câteva ori pe lună, este cel recomandat.
„Postul negru" de care pomeneam se referă la câte o zi, în care puteți să nu mâncați deloc, doar să beți lichide. Cele două zile lunare, de LUNĂ PLINĂ și LUNĂ NOUĂ sunt cele mai indicate pentru această

măsură extrem de sănătoasă de „REPAUS ALIMENTAR", care vă va ajuta foarte mult la regenerarea mucoaselor intestinale, a ficatului și mai ales, a energiei întregului corp.
Dacă veți alege această procedură, observați ce se întâmplă cu mintea dumneavoastră în zilele respective. Cum și cât reușiți să gândiți și ce fel de decizii luați. Doar acest amănunt singur, și veți dori să repetați experiența de câte ori aveți ocazia.

Alt ciclu al Naturii important care influențează alimentația este ciclul anotimpurilor. Și nu ne referim la calendarul gregorian, care este o împărțire destul de artificială a zilelor anului în 12 luni, ci mai degrabă la „calendarul astronomic", în care funcție de poziția Soarelui, în zonele temperate (precum cea în care se află România) există patru anotimpuri „astronomice":

- primăvara – de la Echinocțiul de primăvară (21 martie), când ziua este egală cu noaptea, la Solstițiul de vară (22 iunie), ziua cea mai lungă a anului
- vara – de la Solstițiul de vară (22 iunie) la Echinocțiul de toamnă (23 septembrie), când din nou ziua este egală cu noaptea
- toamna – de la Echinocțiul de toamnă (23 septembrie) la Solstițiul de iarnă (21 decembrie), cea mai scurtă zi a anului
- iarna – de la Solstițiul de iarnă (21 decembrie) la Echinocțiul de primăvară (21 martie)

Aceste anotimpuri astronomice influențează major cultivarea plantelor, obținerea recoltelor, durabilitatea depozitării materialelor, construcțiile de locuințe, culegerea plantelor medicinale și multe alte activități umane importante.
Alături de fazele ciclului lunar, ciclurile mari ale anotimpurilor au stat la baza tuturor calendarelor civilizațiilor umane importante.
În ceea ce privește alimentația, se știe că fiecărui anotimp astronomic îi sunt caracterizate anumite alimente și nevoi.
Fiecare om va observa în primăvară o nevoie de a consuma „frunze verzi", salată, ceapă verde, spanac, leurdă, ștevie, lobodă etc sub toate formele – salate, mâncare, supe-ciorbe.
Vara, când și temperatura exterioară este mai ridicată, este o nevoie de răcorire și oamenii vor dori „fructe", atât de la fructele propriu-zise, existente, care sunt pline de zeamă în această perioadă (mere, pere, cireșe, vișine, caise, piersici, etc) și până la „fructele" vegetalelor, precum roșiile, ardeii, dovleceii, castraveții etc. Salatele sunt felurile de mâncare apreciate în această perioadă, iar peștele proaspăt preparat, carnea preferată.

Toamna, există fructele de toamnă, mai consistente, precum gutuile, nucile, dovlecii, strugurii, leguminoasele tip boabe (mazăre, fasole, năut, linte, soia) şi cerealele (grâu, orez, orz, hrişcă) cu toate produsele lor. Este perioada în care se prepară conserve pentru iarnă, se pun murături, se depozitează legume şi rădăcinoase, pentru pregătirea iernii.
Iarna, nevoia corpului este de alimente consistente, proteine animale (carne, ouă, lactate) şi vegetale concentrate (soia, fasole, mazăre), vegetale rădăcinoase (ţelină, morcov, sfeclă, gulii, ceapă, usturoi) şi în special, mâncare caldă şi gătită. Infuziile din plante medicinale sunt binevenite în această perioadă. Tot acum, corpul simte mai mult nevoia de sare şi mai puţin de fructe (sunt preferate gemurile, dulceţurile sau prăjiturile din fructe) sau de dulciuri.

Dacă suntem atenţi, organismul îşi reglează singur „cererea" pentru anumite alimente, funcţie de marele ciclu al anotimpurilor.
Este adevărat că în era supermarket-ului, putem cumpăra salată verde sau fructe exotice tot timpul anului, dar dacă veţi fii atenţi la reacţia corpului după consumul anumitor alimente, în anumite perioade, veţi observa că apar dorinţe şi aversiuni alimentare selective, fără nici o cauză aparentă. Adică veţi vedea că organismului dumneavoastră, digestiei în special, nu-i „pică bine" o salată verde mâncată iarna, în schimb adoră consumul de salată verde în primăvară, şi nu apare nici o reacţie de respingere.

Există şi alte cicluri care influenţează alimentaţia unei fiinţe umane şi anume ciclurile de dezvoltare umană de 7 ani. Oamenii de ştiinţă au observat că la fiecare 7 ani, fiinţa umană trece prin modificări fizice, emoţionale şi mentale importante şi-şi modifică multe dintre reacţii, printre care şi dorinţele alimentare (dar şi nevoile de mişcare, de relaţii umane, de învăţare, de cunoaştere etc).
Astfel, primii 7 ani sunt copilăria mică, perioada de „cunoaştere a lumii". Nevoia este de joacă, de explorare, de cunoaştere şi de acceptare a tuturor informaţiilor de la adulţi.
Următorii 7 ani reprezintă pubertatea, sau începerea procesului de „educaţie organizată", când cei mai mulţi dintre copii sunt prinşi în procesul de învăţământ.
De la 14 la 21 ani se petrece adolescenţa, cea mai turbulentă şi dificilă perioadă din viaţa unui om, în care se produce transformarea copilului puber în adult, cu maturizarea sexuală, dezvoltarea identităţii mentale şi emoţionale şi formarea propriilor opinii despre lumea din jur. Este o

perioadă de revolte, de schimbări intense şi de transformări importante.
De la 21 ani la 28 este perioada de „adult tânăr", în care omul îşi defineşte „cine sunt eu", „ce vreau de la viaţă", „care aş dori să fie rolul meu în societate". Este o altă perioadă destul de zbuciumată, în care tânărul îşi pune întrebări, alege experienţe şi schimbă cariere şi relaţii. Multe dintre căsătoriile încheiate în această perioadă se finalizează cu divorţuri, pentru că cei doi realizează în timp, că doresc să se dezvolte în moduri diferite şi că nu au valori comune (aşa cum au crezut iniţial, când s-au căsătorit).
De la 28 la 35 ani este perioada „relaţiilor". Acum, adultul care „ştie cine este", ştie şi ce-şi doreşte de la celălalt. Relaţiile care se întemeiază în această perioadă sunt mai stabile, au şanse de succes şi evoluţie bună. În familiile deja întemeiate, este perioada apariţiei şi creşterii copiilor, iar adultul îşi defineşte multe tipuri de relaţii în viaţa lui: cu familia veche, din care provine, cu familia nouă, pe care şi-a întemeiat-o, cu colegii de serviciu, cu societatea, cu bunurile (casă, maşină, haine etc), cu banii, cu energia şi alte resurse etc. Chiar relaţia cu „Sine" este redefinită fundamental în această perioadă, care este cea mai materialistă perioadă a vieţii unei persoane.
De la 35 ani la 42 ani este „perioada carierei", a dezvoltării şi folosirii la maxim a competenţelor profesionale. Acum o persoană este suficient de matură şi încă tânără şi plină de energie pentru a-şi folosi talentele la maxim. Îşi cunoaşte calităţile şi defectele şi continuă procesul de învăţare pe baza acestor cunoştinţe.
Între 42 şi 49 ani este „perioada dăruirii pentru ceilalţi". Deja persoana echilibrată a obţinut de la viaţă experienţele importante pe care le-a dorit, a învăţat multe lecţii şi acum începe să-i sprijine pe cei din jur să treacă mai uşor prin aceste lecţii. Este o perioadă mai altruistă, de renunţare la materialitatea excesivă şi de „trăire mai uşoară" a vieţii, de savurare a clipelor plăcute şi a prezentului.
După 49 ani urmează alte 7 cicluri de 7 ani, în care se repetă cele descrise, doar că persoana beneficiază de experienţă şi maturitate pentru a nu mai repeta greşelile realizate la „prima trecere" prin cicluri.
Alimentaţia va fi diferită pentru fiecare din aceste perioade, multe dintre încercările şi abuzurile posibile în primele 4 cicluri, până la 28 ani nemaifiind posibile în următoarele cicluri. Copii, puberii şi adolescenţii au energie multă, dar care „arde rapid" şi au nevoie

pentru „reîncărcarea bateriilor" de alimente înalt calorice, bogate în hidrocarbonați de calitate (vegetalele rădăcinoase, cerealele integrale, lactatele organice) și de proteine de bună calitate (carne organică, lactate organice). Abuzurile alimentare și erorile pot fi rapid corectate, corpul elimină mai rapid deșeurile și-și revine după consumul de alimente tip „junk-food". Totuși repetarea zilnică a abuzurilor, consumul prelungit de zahăr rafinat, de băuturi acidulate, de hrană rafinată și fără nutrienți conduce la apariția tulburărilor metabolice și digestive în perioada adultă.
Adulți sunt mai atenți la calitatea mâncării, doresc mai multe experiențe rafinate și încearcă alimente diferite, învață care alimente le fac bine și care nu, își stabilesc preferințele și pasiunile. Învață să mănânce bine și acasă, și în călătorie iar globalizarea ultimilor decenii ușurează sarcinii găsirii alimentelor favorite oriunde în lume.
Vârstnicii au nevoie de hrană ușoară, de zile de post și cruțare a organismului, de respectarea mult mai atentă a ritmurilor naturale ale organismului și a Ciclurilor naturii. Cantitatea de mâncare de care organismul are nevoie este mult mai mică decât la adult, calitatea este mult mai importantă și simplitatea este cea mai căutată.

Toate ciclurile naturale descrise, zilnice, lunare, ale anotimpurilor sau cele de 7 ani influențează major sănătatea și viața oamenilor. Identificarea modului în care fiecare organism răspunde la variațiile ciclice și folosirea acestor variații reprezintă un pas mare către sănătate pentru noi toți.

Învățați să savurați totul și să vă bucurați de tot. De muncă și de familie. De cercul de prieteni, de timpul liber, de hobby-uri, de sport. Masa sănătoasă face parte din viața noastră, de 2-3 ori sau de mai multe ori pe zi și ar fi mult mai bine să renunțați la „obișnuințe", să vă debarasați de ele, în loc să deveniți dependenți. Încredeți-vă în intuiție, fiți atenți la semnalele corpului dumneavoastră, la semnalele Naturii și evaluați cu circumspecție orice informație primiți, mai ales din mass media.
Nu vă chinuiți organismul, nu vă supuneți mintea sau sufletul la eforturi prea mari și la sentimente de vinovăție.
Dacă doriți să faceți schimbări în modul de alimentație și modul de viață, acestea au loc lent, treptat, progresiv, dându-i organismului timp [illegible] să se integreze într-un nou mod de viață.

Nu cred în diete și cure de slăbire. Sunt doar „păcăliri" temporare ale organismului, la fel precum pastilele simptomatice, care ajută doar la îndepărtarea simptomelor bolii, a durerii sau usturimii. Dar cauza persistă și se va manifesta în viața noastră iar și iar.
Cred în „STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS", care este un mod de comportament educat și conștient, în concordanță cu nevoile organismului, cu ciclurile sale biologice și cu ciclurile naturale ale VIEȚII din jurul nostru.

CAPITOLUL III – FICATUL, organul cheie al producției de energie în organism

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe din corpul nostru. Situat în abdomen, în partea dreaptă, imediat sub coastă, ficatul este organul cheie în producția de energie pentru organism, în multe metabolisme și în menținerea imunității (apărării corpului).

Ficatul deține multe alte funcții, pe care le vom detalia un pic mai târziu. Dar aici am dori să începem cu una dintre cele mai importante „sarcini" în planul energetic pe care le are acest organ și anume: „autoritatea dobândită, învățată".
Un alt organ al corpului, inima este cea care deține „autoritatea înnăscută", pentru că fiecare persoană are propria putere la nivelul inimii, care radiază la exterior. Dar fiecare persoană învață continuu în cursul vieții să dobândească putere și autoritate și să-și modifice calitatea vieții. Iar sediul puterii și autorității „dobândite" prin experiențele de viață este chiar ficatul.
Teme importante ale energiei ficatului sunt:

- puterea creativității
- instinctul și intuiția
- imaginația
- simțul umorului
- agresivitatea
- nevoia de ordine și curățenie
- putere interioară care constă în liniștea interioară
- poftă de viață, savurare a vieții

Se poate spune că o bună energie a ficatului duce la descoperirea puterii inimii unei persoane. Persoanele cu adevărat puternice radiază din interior această putere și nu au nevoie de violență, de agresivitate sau de gesturi ostentative pentru a o demonstra.

Chinezii au creat o figurină minunată, simbolizând energia sănătoasă a ficatului – Zeul fericirii, „Hotei", reprezentat ca o ființă luminoasă, un bărbat grăsunel și surâzător, cu burta dezgolită (simbolul „ficatului care râde") și ducând în spate un mic rucsac (toate posesiunile sale încap în acel rucsac), el fiind independent și putând să meargă oriunde dorește.
Râsul este simbolul ficatului sănătos. Cel care râde nu poate fi manipulat. Râsul este un semn de putere interioară și sănătate, pentru că toate organele sunt masate și ating aceeași frecvență de rezonanță ritmică. Cu fiecare respirație, inima, situată deasupra diafragmului, pe partea stângă, și ficatul, situat sub diafragm, pe partea dreaptă sunt mișcate în sus și jos. Intensitatea mișcărilor diafragmului depind de profunzimea respirației persoanei. Cu cât este mișcarea mai intensă, cu atât mai bine este pentru ficat și inimă. Râsetele și hohotele de plâns mișcă cel mai intens diafragmul.
Starea de bine, râsetele, sociabilitatea și fericirea vin dintr-un ficat sănătos!
Zeul fericirii nu este reprezentat printr-o figură ascetică și încruntată, ci printr-o persoană care trăiește în totalitate și este fericit trup și suflet.

Nu este de mirare că într-o societate în care peste tot vezi figuri încruntate și „oameni serioși" la tot pasul, există atât de multe probleme cu ficatul și incidența sindromului de oboseală cronică și a altor probleme importante este atât de mare!

MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ ȘI FICATUL

Medicina tradițională chineză realizează niște conexiuni între diferitele organe, care s-au dovedit valabile de peste 5000 ani și prin intermediul cărora putem înțelege mai bine legăturile din interiorul organismului nostru.
Astfel ficatul și fierea sunt două organe complementare. Ficatul este „organul de depozit", care primește și „colectează" nutrienții pentru a-i trimite altor organe care vor avea nevoie de ei. Ficatul are o funcție vitală pentru viață și este totdeauna activ. Fierea este un organ „cavitar", un fel de „pungă" în care se depozitează un fluid concentrat de culoare verzui numit bilă. Este organul complementar al ficatului și funcționează intermitent, furnizând fiere doar atunci când este nevoie și așteptând cu răbdare stimulul care declanșează acest mecanism.

Forma ficatului nu este întâmplătoare, unii terapeuți naturali asociind-o cu o aripă. La păsări, ficatul este „proiectat" chiar la nivelul aripilor, și lipsa penelor din aripă indică nivelul la care au loc problemele în ficatul păsării.
Ficatul nostru este atât de „ocupat" cu funcții de importanță vitală, încât aspectul lui dinamic se regăsește în forma unei aripi. În corpul nostru, vom mai întâlni această formă la nivelul umerilor oamenilor, în special la nivelul omoplaților. Gâtul înțepenit și umărul blocat își dau drumul mult mai repede dacă vom trata mai întâi ficatul!

Sindroamele la nivelul umerilor şi braţelor sunt tensiuni provocate de un metabolism hepatic slăbit şi sunt semne de supra-aciditate ale organismului.
Durerile musculare la nivelul spatelui, mai ales cele dintre omoplaţi sunt simptome tipice ale acidifierii tisulare, care apare doar atunci când ficatul nu detoxifică în mod adecvat.
Toate tipurile de inflamaţii ale tendoanelor sunt semne de aciditate a organismului.
Ficatul şi aciditatea (pH-ul acid al organismului) sunt în strânsă legătură.
Când vindecăm un ficat slăbit şi congestionat, putem să ridicăm iar braţele cu uşurinţă, ca nişte aripi uşoare în zbor.

Aceeaşi formă ovoidă, de aripă, o reîntâlnim la nivelul ochilor.
Organul de simţ care indică starea de funcţionare a ficatului este ochiul. Pielea din jur, culoarea „albului ochilor" şi acuitatea vederii oferă indicii despre funcţionarea ficatului. Boala ficatului este cel mai des indicată prin culoarea galbenă – a pielii, a albului ochilor, a depunerilor de grăsime din colţurile ochilor – numite xantelasmă. Dar slăbiciunea ficatului poate fi observată şi atunci când albul ochilor a dispărut şi ochii sunt în permanenţă rozalii sau roşietici, când ustură în permanenţă (fără a exista o infecţie la nivelul lor) sau când apare o senzaţie de oboseală la nivelul muşchilor globilor oculari (o stare de oboseală şi greutate în jurul ochilor).
În sindromul de OBOSEALĂ CRONICĂ, oboseala ochilor şi congestia lor sunt aproape constante, existând de dimineaţă, de la prima oră şi accentuându-se foarte mult către seară. Lucrul la computer, statul în lumină artificială, mersul la cumpărături după-amiaza târziu agravează acest simptom, indicând gradul avansat de oboseală al ficatului, care funcţionează în „forţaj", cu „consum de energie".
Fluidul ochilor numit lacrimi indică şi el cât de bine funcţionează ficatul şi vezicula biliară. Lacrimile sunt expresia râsului şi plânsului şi sunt indicatori importanţi ai dispoziţiei unei persoane. Prea multe sau prea puţine lacrimi indică o tulburare în echilibrul emoţional al organismului, precum şi în funcţia ficatului-veziculei biliare.

În Medicina tradiţională chineză, funcţia importantă a ficatului este să regleze buna acţiune a muşchilor, tendoanelor şi unghiilor. Un alt indiciu al bunei (sau proastei) funcţionări a ficatului este dată de tonusul muscular: ferm, atletic sau moale şi spongios. Şi starea tendoanelor, dacă sunt înţepenite, tensionate, scurtate, inflamate

supra-întinse sau predispus la accidente, întinderi etc arată starea ficatului şi veziculei biliare. Deja am vorbit de legătura între ficat şi regiunea spatelui şi a umerilor.
Unghiile, modul în care arată şi rezistenţa lor, dacă au ciuperci, sunt moi, se exfoliază şi se rup uşor, au linii orizontale sau verticale, pete albe, se curbează sau se îndoaie – pot reprezenta de cele mai multe ori primele semne ale problemelor ficatului şi veziculei biliare.

Alte simţuri şi funcţia ficatului:
1) vorbirea – principala calitate legată de ficat este strigatul, ţipatul. Persoanele furioase strigă, ţipă, ridică tonul, au nevoie să fie băgate în seamă în acel moment şi să se elibereze de tensiunea fizică, mentală şi emoţională pe care o resimt. Ţipatul este o comunicare dură, aproape metalică şi răneşte urechile. Este o modalitate foarte primitivă de comunicare (caracteristică în special copiilor mici).
Să strigi la cineva sau să ţipi este un act de agresiune şi răneşte persoana, pentru că este vorba de zgomot intens şi nu de sunet obişnuit. Nu mai este nimic din melodia vorbirii, doar zgomot de trompetă asurzitoare. Ţipătul este legitim în condiţii de pericol sau de şoc, pentru eliberarea energiei interioare care se acumulează. Dar nu are nici o justificare în comunicarea dintre două fiinţe umane.
În lumea animală există multe făpturi pentru care strigătele reprezintă o modalitate de comunicare.
Fiinţa umană foloseşte râsetele, plânsul, cântecele şi muzica pentru a-şi exprima calitatea vieţii. În Alpi sunt folosite yodele, strigăte care să acopere distanţele mari. Toate aceste sunete umane au la bază abilitatea de a emite sunete intense, cea mai puternică expresie a voinţei de exprimare.
2) mirosul – este un alt simţ care ne dă indicaţii despre funcţionarea ficatului.
Lipsa mirosului corpului unei persoane este un clopoţel de alarmă (se întâmplă adesea după chimioterapie sau radioterapie). Indică o stare de otrăvire serioasă a organismului, care a blocat ficatul. Acesta nu mai poate secreta şi lipsa mirosului corporal reflectă şocul sistemului imunitar şi al metabolismului.
Pierderea simţului mirosului este o altă situaţie de îngrijorare, pentru că dacă zona olfactivă din sistemul nostru limbic primitiv (un sistem comun la oameni şi toate celelalte vieţuitoare) atunci se pierd şi alte instincte naturale, provocând o stare de nesiguranţă persoanei. Oamenii care nu miros nu există, sunt ignoraţi şi izolaţi.
Pe de altă parte, persoanele care suferă cu ficatul pot emana un miros revoltător, putred sau fecaloid, fără a fi conştiente de acesta. Este mai

bine decât nici un miros, dar oricum este un mare semnal de alarmă şi necesită importante modificări de conduită. Şi în primul rând detoxifierea hepatică, pentru că nici un deodorant sau parfum nu va reuşi să acopere problema.
3) gustul este un alt simţ indicator al problemelor hepatice. Persoanele cu sensibilitate a ficatului preferă gustul acru, iar alimentele acre consumate cu moderaţie ajută bine ficatul. Ficatul şi vezicula biliară sunt organele care echilibrează aciditatea mediului intern al organismului şi orice reechilibrări metabolice (ale acidului uric, colesterolului şi altor substanţe reziduale) necesită detoxifierea hepatică şi drenajul biliar.

Există şi o legătură importantă între ficat şi inimă. Am văzut că de multe ori o proastă funcţie a ficatului determină o congestie, tensiune arterială şi în timp afectarea inimii. Mulţi terapeuţi naturişti au observat următoarele:

- afecţiunile inimii sunt de cele mai multe ori consecinţe ale tulburărilor ficatului
- inima reprezintă „puterea naturală", cu care ne-am născut fiecare dintre noi, „împăratul" corpului. Înainte ca acesta să fie doborât, ficatul, „generalul", deţinătorul „puterii dobândite" se îmbolnăveşte mai întâi.
- slăbiciunea ficatului şi slăbiciunea inimii evoluează în paralel; dar slăbiciunea ficatului este cel mai important de tratat prima.

Perioada energetică optimă a ficatului este între orele 1 şi 3 dimineaţa. În această perioadă ficatul nostru „se odihneşte" şi are nevoie de acest repaus pentru distribuţia nutrienţilor colectaţi peste zi. Puterea sa creativă poate deveni operativă doar dacă transformarea materialului din hrană în energie are loc treptat, încet şi pe îndelete. Acest lucru este posibil doar în prima fază a somnului profund.
Intervalul orar de funcţionare optimă a veziculei biliare este între 11 seara şi 1 noaptea, adică exact înaintea intervalului pentru ficat. Acest lucru are logică, pentru că multe dintre procesele digestive, în special digestia grăsimilor, trebuie să fie terminată pentru ca ficatul să-şi poată face propria acţiune. Pentru a permite sinergiei fantastice a organismului să funcţioneze optim, o persoană nu ar mai trebui să mănânce nimic după orele 18.00-19.00 seara sau măcar să nu consume hrană care se digeră dificil, precum carne, ouă, cartofi, fasole, alimente prăjite sau coapte la cuptor.
Somnul şi odihna de noapte, mai ales după ora 11.00 sunt esenţiale pentru oferirea intervalului de odihnire şi refacere a activităţii cuplului

veziculă biliară – ficat. Internetul şi distracţiile moderne ale adolescenţilor şi tinerilor folosesc exact acest interval de timp, cuplându-l cu consumul de alimente extrem de toxice precum băuturile carbo-gazoase, băuturile energizante, ţigările, băuturile alcoolice şi drogurile. După câţiva ani de abuzuri repetate de acest fel, energia ficatului şi veziculei biliare este deja epuizată şi vom avea adulţi de 30 ani cu stare de OBOSEALĂ CRONICĂ mai intensă decât mulţi vârstnici de 60 sau 70 ani.

Culoarea ficatului este ROŞU. Este organul cu cel mai mult sânge din organism şi dacă apare o congestie a ficatului (adică sângele stagnează la nivelul lui şi nu-şi mai realizează mişcarea interioară obişnuită) atunci apare o congestie a feţei şi ochilor (faţă şi ochi roşii). Aici apare constituţia numită în medicină „pletorică", adică o persoană cu o energie puternică a ficatului, care face uşor tensiune arterială şi se înroşeşte la faţă la cea mai mică supărare sau provocare. Scăderea tensiunii arteriale cu măsuri artificiale precum medicamentele nu ia deloc în seamă cauza problemei şi anume suprasolicitarea funcţiilor ficatului şi veziculei biliare. În plus, medicamentele chimice de sinteză încarcă suplimentar sistemului ficatului şi se observă la toţi pacienţii trataţi îndelungat cu medicamente cum încet, dar sigur îşi degradează funcţia ficatului. Şi calitatea vieţii (dispărând în primul rând simţul umorului şi bucuria de a trăi).

Culoarea bilei este VERDELE. Este o culoare care ne aminteşte de Natură, de lemnul şi frunzele arborilor. Este o culoare care semnifică creştere, vitalitate şi circuitul vieţii, care se află în armonie cu ritmurile Naturii. Verdele se asortează cu orice culoare. Armonizează orice conflict şi reprezintă principiul reconcilierii.
Tot ceea ce s-a dezechilibrat la nivel mintal, psihologic sau fizic se reîntoarce către centru, către Pământ. Verdele reprezintă comunicarea în termeni de polaritate (împăcarea contrariilor), dar semnifică şi reîntoarcerea la Unitate, a redeveni Unul.
Bila verde semnifică o tulburare serioasă a funcţiei veziculei biliare, care începe, de fapt, la nivelul ductelor biliare ale ficatului.

Potenţialul psihologic şi mental al ficatului:
Am amintit deja câteva dintre temele care caracterizează acest organ important: putere/autoritate, creativitate, voinţă, furie, imbold (impuls), împărtăşire/distribuire, plăcere, generozitate, agresivitate.
Recunoaştem cu uşurinţă calităţile extravertite ale energiei ficatului. În dualitatea calităţilor exprimate de ficat înţelegem multe lucruri:

- că nu există energie creativă şi invenţie, fără o doză sănătoasă de agresivitate şi imbold
- că puterea sănătoasă apare din exprimarea de sine sănătoasă
- că libertatea şi independenţa unei persoane stă în împărtăşire, în savurare şi generozitate, făcând atât persoana care dăruieşte fericită, cât şi pe cei care sunt beneficiarii darurilor
- că acolo unde există putere va exista întotdeauna şi umbra posibilităţii abuzului de putere
- că acolo unde există voinţă şi imbold, poate apare şi umbra tiraniei şi a supra-evaluării posibilităţilor persoanei
- că în generozitate şi împărtăşire cu ceilalţi există şi porţiuni de avariţie şi gelozie
- că furia şi agresivitatea pot degenera în crimă şi destrucţie.

Potenţialul psihologic şi mental al veziculei biliare: planificarea şi luarea deciziilor.
Cele două acţiuni trebui să fie în echilibru pentru a obţine lucruri şi a atinge scopuri.
O energie dezechilibrată a veziculei biliare este observată atunci când o persoană tot îşi face planuri, dar nu se poate decide ce vrea să facă. Sau atunci când o persoană îşi face planuri, dar este sigură că ele nu se vor îndeplini – şi bine înţeles că profeţiile negative devin totdeauna realitate!
Când o persoană are de luat în permanenţă decizii, poate apărea în timp o stare de slăbiciune a veziculei biliare.

Cu toţii cunoaştem în jurul nostru oameni care manifestă puterea şi slăbiciunea ficatului şi a veziculei biliare, observate în comportamentul lor sau în problemele lor fizice: digestive, locomotorii, circulatorii şi ale pielii.

Ficatul este unul dintre cele mai rezistente organe ale corpului nostru. Poate suporta ani de abuzuri şi abia după ce este supraîncărcat cu toxine începe să-şi manifeste tulburările. Cu cât mai serioase sunt experienţele negative care afectează o persoană, cu atât mai profund sunt afectate căile biliare şi ficatul. Stresul cronic paralizează multe dintre funcţiile organelor corpului, aşa cum vom înţelege şi în următorul capitol dedicat glandelor suprarenale.
Pentru majoritatea oamenilor, viaţa personală, viaţa de zi cu zi şi munca (serviciul lor) a devenit o luptă pentru supravieţuire. Întrucât mintea şi corpul se influenţează reciproc, un conflict biologic nerezolvat are consecinţe pentru întregul corp.
Cele mai importante conflicte biologice care afectează ficatul sunt:

- frica existenţială de a nu muri de foame
- frica de foame în cursul curelor (dietelor)
- disputele cu membrii familiei
- disputele cu colegii
- furia (mai ales supresată, nemanifestată), împotriva unei ca necunoscute (de exemplu un virus), a lumii întregi sau a u anumite persoane sau situaţii

Corpul încearcă să găsească soluţii biologice la problemele ficatul prin producerea de simptome: bila în exces este eliberată în sânge din interiorul ficatului. Ca rezultat, pielea devine gălbuie şi mănâncă Dar o soluţie biologică nu este o vindecare. De multe ori, pacien noştri au drept simptome doar tentative naturale de vindecare a organismului, care trebuie susţinute şi nu inhibate.
În primul rând, trebuie să-i permitem persoanei să atingă un nivel c linişte interioară în care impresiile, experienţele şi traumatismele pri care trece să poată fi digerate treptat şi eliberate – să nu uităm cât d important este să mestecăm bine!
Alte probleme ale ficatului şi veziculei biliare combinate sunt:

- conflicte cu familia cu privire la problemele financiare
- conflicte cu familia în probleme legate de credinţă

Aceste conflicte pot avea profunzimi nebănuite şi să influenţeze ani d zile funcţionarea ficatului şi fierii persoanelor implicate.

Se mai găseşte pe lumea noastră un ficat sănătos?
Sau acesta este doar descris în cărţile de anatomie?

Teoretic, am răspunde că nu, că majoritatea oamenilor suferă într- măsură mai mică sau mai mare de probleme la nivelul ficatului.
Practic, ficatul deţine cea mai mare putere de vindecare dintre toa organele corpului omenesc. Are abilitatea să se regenereze întregime, atunci când i se oferă condiţiile de funcţionare optimă.
Poate fi cel mai bun profesor în arta vindecării pe care îl are persoană.

FUNCŢIONAREA FICATULUI – ASPECTE HOLISTICE

Deja am amintit faptul că ficatul este organul cu cea mai ma circulaţie a sângelui. În fiecare minut prin ficat trece un litru de sâng 75% sânge venos, bogat în nutrienţi, provenit din vena portă şi 25 sânge roşu oxigenat care vine din aortă şi artera hepatică. Vena por transportă sângele de la intestine, stomac, splină şi pancreas. Sânge este îmbogăţit cu nutrienţi precum aminoacizi, glucoză, acizi graşi

lanțuri scurte, vitamine, minerale și oligoelemente, dar poate conține și substanțe toxice. Pentru ca aceste substanțe să nu ajungă în tot organismul, de la intestine sângele este direcționat către ficat, care este „primul filtru" al organismului. Aici au loc procese de detoxifiere, multe substanțe sunt transformate în forme chimice ușor de folosit de către alte organe sau sunt depozitate. După ce trece prin ficat, sângele merge mai departe prin vena hepatică, către vena cavă inferioară și intră în circulația generală.
Scopul trecerii sângelui prin ficat îl reprezintă detoxifierea și curățarea, combinată cu îmbogățirea sângelui cu nutrienți.
Apoi, sângele curat și îmbogățit ajunge la restul corpului.

Ficatul este organul central al metabolismului proteinelor, carbohidraților și grăsimilor. El realizează cele mai importante funcții de detoxifiere și produce bila. Țesutul ficatului este capabil de regenerare într-o măsură foarte mare.
Când vorbim despre metabolism, de fapt ne referim la termenul grecesc „metabole" care înseamnă „a schimba". De fapt ce anume se schimbă în ce?
Ce tip de schimbare se întâmplă, de fapt, la nivelul celulelor ficatului (numite hepatocite)?
Procesul gigantic și vital care are loc la nivelul ficatului este, de fapt, schimbarea (transformarea) materiei (din alimente) în energie (în elemente chimice ce pot declanșa formarea de energie la nivelul organitelor tuturor celulelor din corp, numite mitocondrii). Nu intrăm în mai multe amănunte biochimice, dar este important să înțelegeți procesul care are loc la nivelul ficatului, pentru că este vital pentru organism și pentru înțelegerea temei cărții de față:
TRANSFORMAREA MATERIEI ÎN ENERGIE.
La nivelul ficatului începe marea transformare. Este principalul organ (alături de altele) răspunzător de energia întregului organism.
Spuneam că fizica modernă, fizica cuantică a confirmat ceea ce multe dintre civilizațiile avansate ale trecutului spuneau de mii de ani: că totul în natură constă în vibrații și materia este energie condensată, care radiază.
Atunci când mâncăm, alimentele sunt materialele pe care le putem vedea, măsura și de unde putem primi energie. Cu cât mâncarea este mai naturală și mai proaspătă, cu atât „radiază" mai multă lumină și calitatea hranei este mai bună, la fel și calitatea ficatului persoanei și a sângelui acestuia.
Când ficatul transformă proteinele, carbohidrații și grăsimile în energia vieții, se produce un imens proces alchimic de transformate a

vibrațiilor și radiațiilor joase ale mâncării în vibrații și radiații mai înalte, ale energiei. Este un adevărat ACT DE CREAȚIE care are loc în ficatul nostru, nu numai un schimb de substanțe. Ficatul nu are doar funcția de a extrage substanțe din alimente și a le oferi organelor corpului, el le „potențează", în același timp, le „dinamizează".

Prioritatea numărul unu a medicinii naturale o constituie reglarea metabolică, spunea un terapeut, Bodo Kohler. Dacă o metodă de tratament nu este în stare să influențeze blocajele metabolice, atunci metoda respectivă nu este bună pentru un pacient. Orice boală cronică este expresia tulburării metabolice, cu o pierdere fie a adaptabilității locale, fie a celei generale.

Rosina Sonnenschmidt, terapeut naturist din Germania, descrie foarte plastic rolurile importante ale ficatului în economia organismului.
Astfel, putem vorbi despre:

1) Ficatul în rolul de „regina apelor"
2) De la carbohidrați la puterea voinței
3) De la proteine la respirația interioară
4) De la grăsimi la lumină
5) De la detoxifiere la claritate și puritate

1) Ficatul în rolul de „regina apelor"
Prin ficat curg cinci fluide: sângele roșu, sângele „albastru"(venos), limfa, sângele din vena portală și bila; doar primele trei dintre acestea mai curg și prin celelalte organe. Elementul comun al acestor fluide este APA, fiind un element esențial nutriției ființelor vii.
Ficatul reglează echilibrul apei în întreg organismul. Știm că apa reprezintă 2/3 din greutatea corpului, așa că ne putem închipui extinderea rolului ficatului. Dorința de a mânca sărat provine de multe ori din tulburarea funcției ficatului și consumul excesiv de sare, atât de obișnuit pentru mulți oameni, poate duce la creșterea vâscozității sângelui.
Când sângele este prea vâscos, forțează ficatul, rinichiul și ale glande să-și concentreze secrețiile, adică bila și ureea. Acest lucru poate duce la apariția pietrelor în vezicula biliară, rinichi și vezica urinară. Și fluidul sinovial din articulații devine mai vâscos, ceea ce poate determina probleme articulare serioase. Suplimentar, inima este suprasolicitată pentru că trebuie să pompeze mai mult sângele mai vâscos.

Ficatul are o structură interioară formată din lobuli hepatici, aflați în jurul unui spațiu port, lobulii interiori având formă hexagonală tridimensională, precum structura unui stup de albine. Structurile lobulilor hepatici, tip hexagoane tridimensionale, îi conferă ficatului un aspect spongios și maximum de spațiu de depozitare (de aceea și albinele au adoptat această formă de organizare a depozitului de miere).

Ficatul este optim echipat pentru a curăța fluidele corpului, pentru a descompune eritrocitele îmbătrânite și pentru a elimina substanțele toxice sau străine. Este un organ eficient și foarte muncitor – ca o mamă foarte activă.
Prin toate acțiunile sale și prin funcțiile pe care le îndeplinește, ficatul are o energie feminină marcantă, este o „mamă" (deși denumirea românească a organului este de genul masculin).
De fapt, prezintă un echilibru evident feminin-masculin, în ceea ce privește principalele sale funcții.

2) De la carbohidrați la puterea voinței
Metabolismul carbohidraților are mare semnificație pentru funcționarea ficatului. Diferitele tipuri de amidon din cereale, cartofi și leguminoase (fasole, mazăre etc) sunt convertite în glucoză de către ptialina, o enzimă din salivă. De aceea multe dintre alimentele cu amidon lasă un gust dulce în gură dacă sunt bine mestecate. Apoi transformarea continuă în stomac și intestinul subțire, unde glucoza este absorbită de milioanele de vilozități intestinale și transportată la nivelul ficatului de către vena portală.
Glucoza este depozitată în ficat într-o formă insolubilă numită glicogen. La cerere, când este nevoie, ficatul transformă glicogenul la loc în glucoză și o eliberează în sânge. Datorită acestor mecanisme, ne putem mișca mușchii de la brațe și picioare. În timpul exercițiului fizic, glucoza este transformată în acid lactic, care determină senzația de oboseală (și de durere, numită „febră musculară").
Atitudinea multor persoane de a face un „dulce nimic" și de a considera munca „acră sau amară" este confirmată de conversia glucozei în acid lactic. Munca ficatului supraveghează un proces extraordinar, care începe în gură, cu prima îmbucătură de alimente și se termină în contracția mușchilor.
În procesul de transformare a glicogenului din ficat în glucoză, sunt implicați mulți alți hormoni din organism, printre care adrenalina și cortizonul, hormoni eliberați din glandele suprarenale în situații de stres.

În condițiile de stres permanent, care semnifică PIERDEREA RITMULUI NATURAL al vieții personale și lipsa abilității de a accepta circumstanțele vieții, așa cum sunt în acele momente, pe care singur și le-a creat în timp, apar dezechilibre serioase ale transformării carbohidraților în energie.
Ce fac oamenii când sunt supra-stresați?
Mănâncă prea multe zaharuri rafinate, în forma dulciurilor și prea multe alimente bogate în amidon, pentru a primi „rapid" energie.
Ficatul va tolera destul de mult timp acest tip de comportament aberant, care nu face decât să inducă foamea și lăcomia (dulciurile și făinoasele aduc energie pentru scurt timp, dar senzația de foame apare și mai repede după consumul lor). Dar la un moment dat vor apare boli, ca urmare a tulburărilor metabolice, în special din metabolismul carbohidraților.
Sângele și țesuturile devin prea acide, apare o îngroșare (vâscozitate crescută) a sângelui, exact ca după un consum exagerat de sare.
Depozitele de cristale de colesterol și acid uric pe pereții vaselor de sânge, în ductele biliare și în articulații sunt doar strigătul de ajutor al organismului, fiind rezultatul suprasolicitării funcției de detoxifiere a ficatului.

Soluțiile pentru prevenirea acestui deznodământ sunt mai multe:
- mestecarea îndelungată a alimentelor bogate în carbohidrați, pentru a ajuta transformarea mai rapidă în glucoză
- consumul de alimente integrale, nedecorticate, cu zaharuri nerafinate, pentru ca ficatul să se poată concentra pe eliberarea de nutrienți și nu pe detoxifierea de substanțe fără valoare nutritivă. Ficatul poate tolera multe, dar se satură de această muncă zadarnică, să tot trebuiască să facă curățenie după fiecare masă, mai mult decât să producă hrană pentru organism.

Consumul de carbohidrați „goi", fără valoare calorică (ciocolată, bomboane, dulciuri, iaurturi îndulcite, prăjituri etc) duce la tentativa corpului de a-i dilua, producând o stare de „pufoșire", împăstare sau să-i transforme în grăsime, care este depozitată în anumite părți ale corpului. La bărbați, acest proces nesănătos se produce în jurul taliei și duce la burta caracteristică. La femei, grăsimile sunt depozitate în special în jurul coapselor și taliei. Putem recunoaște chinurile ficatului la ambele sexe după pielea împăstată, moale cu porii măriți, din acele regiuni.

Nu are sens să facem liposucția depozitelor de grăsimi dacă nu se reechilibrează dieta. Pentru că ficatul tot nu are carbohidrați adevărați să consume și să-i convertească în energie fizică și mentală.

Când metabolismul carbohidraților este tulburat, mobilitatea și voința persoanei sunt afectate. Nu numai că oamenii devin mai leneși și preferă să nu se mai miște deloc – și dacă sunt supraponderali, cu atât mai mult – dar nici măcar nu se mai obosesc să gândească. Mereu au toane, sunt necreativi, flegmatici și își pierd motivația. Nu mai vor să mai facă nimic și mănâncă mereu datorită foamei produse de un corp hiperacid, foame care nu poate fi în nici un fel astâmpărată cu mâncărurile pe care le mănâncă.
Se intră într-un cerc vicios ce ajunge să domine viața. Remediul homeopatic Saccharum officinalis este unul dintre cele mai importante în tratamentul dorințelor excesive de dulciuri și zahăr.

3) De la proteine la respirația interioară
În mod expres am asociat metabolismul proteinelor cu respirația celulară, pentru că în multe dintre bolile cronice serioase ne confruntăm cu faptul că transportul oxigenului în sânge și către organe nu mai este suficient – în special în cazul cancerului. În același timp, în celule apare o reducere a respirației celulare la nivelul mitocondriilor (organitele din fiecare celulă care se ocupă cu „respirația celulară" și producția de energia a celulei). Funcția mitocondriei este de a produce energie prin oxidarea nutrienților care intră în celulă, în timp ce se obțin și materiile prime pentru biosinteză, precum aminoacizii, fosfolipidele, hem-ul și porfirinele. În celulele ficatului, care au multe mitocondrii, acestea conțin multe enzime și se pot mișca libere prin celulă (ceea ce nu pot în alte celule ale corpului). Aminoacizii obținuți în celule duc la formarea proteinelor – care stau la baza structurii întregului corp. Conservarea structurii corpului depinde de funcția ficatului, pentru că acesta răspunde de producția a 95% din proteinele sângelui (albumine, globuline, protrombină, fibrinogen, transferină, plasminogen etc) și este o sursă importantă pentru materii prime în restul organismului.
Ficatul are un rol important și în coagularea sângelui (prin sinteza protrombinei și fibrinogenului) și prin depozitarea vitaminei K, importantă pentru producția protrombinei.
Ficatul furnizează destul de mulți aminoacizi pentru organism, dar nu pe toți, pentru că unii (numiți aminoacizi esențiali) trebuie să fie aduși prin alimentație.

Proteinele au structură chimică diferită de carbohidrați și grăsim conținând carbon (C), hidrogen (H) și azot (N). Pot conține și sul fosfor și fier.
În timpul distrugerii și conversiei proteinelor, sunt eliberate mai cantități de azot care sunt transformate în uree, ce intră în sânge și est eliminată prin rinichi sub forma urinei.
În multe dintre bolile cronice, în special în cancer, drenajul ficatulu este esențial. Dacă se produce prea mult azot, atunci începe apoptoz o auto-distrugere programată a celulelor corpului. Acest lucru se poat produce și dacă sângele este prea vâscos și coagulează, iar rinichii n sunt în stare să realizeze detoxifierea și funcția de excreție în mo adecvat.
Dacă în plus față de aceste dezechilibre, sistemul imunitar est paralizat prin chimioterapia care intenționează omorârea celulelc canceroase, nu mai este posibilă nici măcar apoptoza. Atunc metabolismul celular aerobic (bazat pe oxigen) încetează, respirați celulară din mitocondrii se reduce și celulele schimbă respirația p modelul primitiv, anaerob al fermentației, pentru a supraviețu Cancerul este o boală a mitocondriilor, pentru că este afectat respirația celulară. Folosirea chimioterapiei și radioterapiei distru mitocondriile inteligente.
Din succesele obținute prin tratamentele naturiste, s-a observat c oxigenarea sângelui, organelor și țesuturilor, respirația celulară vitalitatea persoanei sunt îmbunătățite atunci când este stimul metabolismul proteic.
Este foarte important în acest moment să înțelegem noțiunea de „pre multe proteine".
Toate cărțile de nutriție, de sute de ani, vă indică faptul că un consu de carne, ouă sau produse lactate nu este în armonie cu bun funcționare a organismului.
Oamenii din prezent consumă prea multe proteine animale, ca blochează sângele cu uree în exces și încurajează acidifierea în exc și scleroza țesuturilor.
Suplimentar, procesăm din ce în ce mai puțin oxigen, pentru c respirăm din ce în ce mai superficial și nici măcar profesioniști precum sportivii, cântăreții, dansatorii, vorbitorii sau actori nu reușes să-și mai aducă în organism suficient oxigen.

Combinația dintre un aport de proteine vegetale de bună calitate ocazional de proteine animale de bună calitate, cu respirație profund abdominală și mișcare fizică în aer liber va duce la o bună funcționa a ficatului.

4) De la grăsimi la lumină

Când ne gândim la grăsimi, automat ne gândim la lumânări şi lumină. Grăsimile mijlocesc transformarea luminii în energie. Cercetările cu biofotoni au arătat că dacă există destui electroni liberi, pot fi absorbiți fotonii, iar corpul omenesc are structurile necesare pentru acest lucru. Una dintre condițiile pentru absorbția fotonilor este prezența acizilor graşi nesaturați.

Dacă cineva mănâncă grăsimi, acestea sunt convertite imediat în energie, scăzând nivelul de colesterol din sânge. Dacă se combină carbohidrați împreună cu grăsimi în acelaşi timp, carbohidrații sunt primii transformați în energie (iar colesterolul din sânge creşte) şi se stimulează depunerile la nivelul ficatului şi țesuturilor grase. Nu grăsimea în sine produce ateroscleroza, ci combinația acesteia cu carbohidrații. Pentru că 80% din colesterol se sintetizează la nivelul ficatului, reducerea aportului de grăsimi nu are efectul dorit. De dorit ar fi reducerea aportului de carbohidrați, mai ales a produselor din făină albă (făina albă şi produsele sale ar trebui complet scoase pe o perioadă de timp din alimentație la toate persoanele care au colesterolul crescut în sânge).

Metabolismul constă din două tipuri mari de activități:

a) catabolismul sau descompunerea moleculelor mai mari în unele mai mici
b) anabolismul sau construcția unor substanțe mai complexe pornind de la structuri mai simple

Nutrienții pe care îi preluăm din alimentație contribuie la creşterea şi regenerarea corpului. Unii dintre nutrienții absorbiți sunt „arşi"în celule, cu ajutorul oxigenului, pentru a produce energie şi căldură, iar în timpul acestui proces, ficatul face foarte multe alte activități.

Ficatul este organul care produce energie, re-construieşte structura organismului şi anticipează posibilele nevoie ale organismului („face depozite"). El depozitează nu numai vitamina K şi glicogenul, pentru utilizare ulterioară, ci şi grăsimile.

Un alt proces care se produce la nivelul ficatului transformă grăsimile în fosfatide, care intră în sânge.

Ficatul poate produce colesterol, care este fie eliberat în sânge, fie este folosit pentru producția de bilă.

Dacă acizii graşi sunt transferați din țesuturile grase în celulele ficatului, atunci sunt folosiți pentru producția de energie.

Sinergia dintre ficat, duoden, pancreas şi vezicula biliară ne arată că transformarea este un proces: ficatul produce bilă, pe care o trimite în duoden pentru a emulsifia grăsimile. Enzimele din pancreas şi duoden (lipazele) ajută la descompunerea ulterioară a grăsimilor. Scopul acestui proces este digestia grăsimilor şi re-absorbția vitaminelor solubile în grăsimi, vitaminele A, D, E şi K.

La nivelul grăsimilor avem aceeaşi discuție ca la nivelul carbohidraților. Ficatul nu recunoaşte grăsimile hidrogenate, pe care le consideră otravă şi de care încearcă permanent să se debaraseze.

Grăsimile hidrogenate numite „trans" se găsesc în alimentele semi-preparate, în cipsuri, biscuiți, înghețată, croisante, waffles, sosuri de salată, burgeri, cârnați, pui pregătit la fast-food, ciocolată, floricele de porumb, margarină, batoane de muesli şi multe alte tipuri de dulciuri şi alimente gata pregătite pentru a fi consumate.

Aceste grăsimi „trans" cu înalt potențial carcinogenic (creatoare de cancer) sunt acceptate fără discuții de producători în hrana din restaurante, spitale, şcoli şi pe liniile aeriene.

Aceste grăsimi „trans":

- inhibă funcția enzimelor
- inhibă funcția acizilor graşi omega 3-6-9, cei care întăresc sistemul endocrin, circulația sângelui şi sistemul imunitar
- determină o creştere dramatică a nivelului colesterolului, crescând LDL („colesterolul rău") şi scăzând HDL („colesterolul bun")
- determină agregarea trombocitelor, adică celulele din sânge responsabile de coagulare încep să se lipească unele de altele, precum şi de peretele vaselor şi formează cheaguri de sânge şi scleroză a pereților vaselor de sânge
- determină creşterea nivelului de insulină din sânge, fiind o cauză majoră a apariție diabetului
- interferă în mod serios cu metabolismul organelor reproductive şi contribuie la creşterea dramatică a cancerului de prostată şi sân

Laptele rumegătoarelor (vaci, oi şi capre) conține în jur de 2-5% grăsimi „trans", dar nu acestea sunt cauzele intoleranței la lactate, din ce în ce mai frecvente. Aceasta apare datorită multor grăsimi „trans" formate în corpul animalelor care sunt ținute în condiții de captivitate improprii şi hrănite necorespunzător.

Campaniile mass-media cu privire la produsele „cu nivel scăzut de grăsimi", deturnează atenția oamenilor de la principalele probleme, pentru că şi în produsele „light" se găsesc grăsimi „trans" ascunse,

zaharuri rafinate, conservanți și celuloză (un agent fără valoare nutrițională, dar care mărește volumul unui produs).
Eliminarea grăsimilor sănătoase duce la o micșorare a nivelului estrogenilor la femeie și a testosteronului la bărbați, având drept consecință o scădere a libidoului, nu numai la pacienții cu cancer.
Există o diferență între grăsimile saturate – mai stabile și nu ușor de oxidat și cele nesaturate, mai instabile și foarte reactive. Organismul are nevoie de variante „sănătoase", „cis", NU „trans" din ambele tipuri de grăsimi.
O grăsime este saturată sau nesaturată funcție de numărul de atomi de hidrogen care lipsesc din molecula de acid gras. Grăsimile nesaturate ajută la conducerea impulsurilor electrice între celulele nervoase și sunt mai importante pentru organism.
Dar dacă sunt prezenți radicalii liberi, ei pot ataca moleculele de acizi grași și declanșa reacții în lanț de oxidare (îmbătrânire) celulară.
Din cauza reactivității lor mari, acizii grași mono-nesaturați și în special cei poli-nesaturați sunt responsabili de vitalitatea noastră. Noi îi cunoaștem drept acizi Omega 3, 6 și 9.

Există o legătură între cantitatea „sănătoasă" de grăsime a unei persoane și creativitatea, performanța și „volumul" acestei persoane. Persoanele ascetice și slabe au voci șoptite, lipsite de volum. O persoană cu un ficat puternic are un volum al vocii impunător și poate „umple" o sală cu prezența sa.

5) De la detoxifiere la claritate și puritate
Așa cum menționam anterior, ficatul detoxifică substanțele produse de organism și substanțele străine introduse în organism alimentar, respirator, prin piele sau alte căi, pregătindu-le pentru eliminare la nivelul rinichilor.
Amoniacul este principala toxină produsă de organism. Este și produsul secundar de degradare al proteinelor în intestine. Cât timp sunt consumate proteine de bună calitate, proteine vegetale (leguminoase, fasole, mazăre, năut, linte, soia, produse din cânepă sau quinoa), produse lactate organice, carne și pește de bună calitate, la perioade rezonabile, funcție de activitatea fizică sau intelectuală a persoanei, atunci ficatul nu are nici o problemă în procesarea, neutralizarea și eliminarea amoniacului.
Dar hrana denaturată pe care o consumăm nu este singurul motiv de acumulare a toxinelor. Din păcate, suplimentele medicale cu aminoacizi încarcă și mai mult ficatul. Pentru că acesta este un organ destinat să lucreze în cadrul unui proces sinergic și creativ,

introducerea nutrienților singulari (precum în suplimentele alimentare, chiar și naturale) determină un stres suplimentar asupra ficatului și determină formarea suplimentară de amoniac.
Problematic este faptul că există o industrie uriașă a suplimentelor alimentare, cu vitamine izolate, minerale izolate, enzime, proteine, minerale, oligoelemente și aminoacizii, care „deturnează" munca ficatului.
Sarcina ficatului este de a descompune, de a mărunți în părți componente, de a converti, a depozita și a distribui. Pentru a realiza toate aceste procese are nevoie de hrană integrală, din care să-și poată izola nutrienții.
Nutrienții izolați și artificiali din capsule pot fi foarte utili în tratamente intensive, de scurtă durată sau pe o perioadă de timp, întrucât stimulează sistemul imunitar, dar mulți dintre pacienții cu afecțiuni cronice iau aproape permanent suplimente, în speranța stabilizării și recuperării rapide a sănătății.
Multe dintre reclamele prezentate sugerează că hrana noastră este lipsită de vitalitate, de aceea induc necesitatea de pastile și capsule și „de mai mult, tot mai mult".
Consumul continuu al unei substanțe nu este înțeles de către ficat, de aceea funcția sa se transferă pe „detoxifiere continuă".
Dacă suplimentele sintetice conțin și coloranți și alți agenți chimici, aceștia vor fi tratați de ficat drept substanțe străine, care vor trebui convertite într-o formă posibil de eliminat la nivelul rinichilor.
Peste toate acestea se adaugă zecile de medicamente alopate pe care multe persoane le iau luni și ani de zile.
Metabolismul ficatului suferă imens pentru că administrarea de medicamente este de cele mai multe ori însoțită de o dietă proastă, iar ficatul este în permanență ținut ocupat cu detoxifierea și abia dacă mai are ceva nutrienți pe care să-i distribuie organismului.

Orice procedură de detoxifiere, că se numește post parțial sau total (post cu apă distilată) sau o curățire intestinală (prin clisme sau spălături) – determină apariția unei minunate senzații de claritate și curățenie interioară.
Ficatul se simte atât de ușor, de parcă i-ar fi crescut aripi! La fel și întregul organism.
În timpul unei perioade de post, ficatul nu mai este ocupat de extras nutrienții din alimente și este recunoscător pentru odihnă și perioada de activitate metabolică redusă. Atunci pot fi folosite rezervele, iar sângele și țesuturile pot scăpa de deșeuri.

„Claritate pură" este numele unui foarte valoros ceai verde chinezesc. Exact aşa cum o persoană ar savura o ceaşcă de ceai valoros, drept o expresie a calităţii vieţii şi a unui moment de linişte, tot aşa ar trebui să permitem harnicului nostru ficat, lucrător neobosit din corp o odihnă din munca lui de detoxifiere, pentru a putea aprecia o nouă calitate a vieţii.

OBOSEALA CRONICĂ este influenţată major de buna funcţionare a ficatului şi în mod deliberat am acordat un spaţiu atât de generos explicării detaliate a funcţiei acestui organ important. Multe dintre remediile pentru oboseală se bazează pe sprijinirea funcţiei ficatului şi mai ales pe ODIHNĂ. Nu numai a organismului, în general, ci şi pe „odihnă interioară", prin post şi stare de linişte interioară, permiţând şi celor mai „chinuite" dintre organe perioade de repaus.

CAPITOLUL IV – SINDROMUL DE EPUIZARE A SUPRARENALELOR

Scurtă scrisoare:
„Sunt obosit, parcă întreaga energie a vieţii m-a părăsit, organismul se deplasează de la o oră la alta şi de la o zi la alta, ca un automat.
Oboseala este atât de intensă încât o simt în jurul ochilor, în maxilare, în ceafa încordată şi în regiunea lombară.
Mâinile şi picioarele îmi sunt reci, în general sunt friguros şi nu pot să mă încălzesc.
Sunt atât de obosit, încât nu mai pot dormi, mă pun în pat dar începe o stare de agitaţie, încep palpitaţii, gânduri, uneori transpiraţii abundente, iar somnul devine o luptă cu mine însumi. Către dimineaţă adorm, dar mă trezesc apoi (cu greu) parcă şi mai obosit decât atunci când m-am culcat.
Toată ziua îmi vine să ronţăi, în special ceva dulce. Şi după ce mănânc un dulce concentrat-concentrat (o ciocolată sau prăjitură), la puţin timp apare o stare de somnolenţă de abia îmi pot ţine ochii deschişi.
Pielea şi părul îmi sunt foarte uscate, părul îmi cade iar unghiile mi se descuamă. Au apărut pe piele diferite bubiţe, am şi o erupţie între degetele picioarelor care nu mai trece şi mă mănâncă în fiecare seara. Medicii spun că sunt ciuperci, fungi, dar nici un tratament cu unguente nu pare să mă ajute.
În plus am mereu sete, gura este uscată şi limba încărcată. Apare şi un miros neplăcut în gură, deşi mă spăl de mai multe ori pe dinţi în cursul zilei.
Dacă beau multă apă, mă duc foarte des la toaletă să fac pipi. Chiar şi noaptea mă trezesc de mai multe ori. Cu cât este somnul mai agitat, sunt mai neliniştit şi nemulţumit de ceea ce mi se întâmplă, cu atât mă duc şi urinez mai frecvent.
În schimb sunt constipat. Mă chinui să elimin câte un scaun la 2-3 zile. Şi ciudat, sunt zile în care am scaune moi, aproape diareice.
Ca să nu mai spun că viaţa mea sexuală este un dezastru. Nici un pic de chef, de pasiune, dar si nici un pic de energie şi „putinţă".
Toate aceste stări, care s-au accentuat în ultimii ani, care devin din ce în ce mai supărătoare, mă fac să fiu nervos, iritabil, fără răbdare. Nici cu mine, nici cu ceilalţi nu mai sunt înţelegător şi tolerant. Îmi sare ţandăra din orice, ridic vocea la cea mai mică provocare, apoi regret şi mă simt foarte vinovat de tot ce se întâmplă."

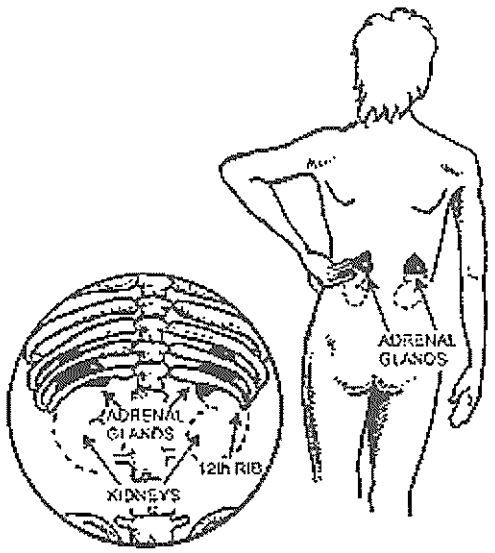
Ce mi se întâmplă, de fapt?

Vă este familiar scenariul de mai sus. Vă recunoaşteţi în descrierea persoanei suferinde?
Nu este de mirare, întrucât 90% dintre oamenii moderni suferă în grade diferite de ceea ce este descris în literatura ultimilor ani ca fiind „Sindromul de oboseală" a suprarenalelor, numit şi „Adrenal Weakness", cu varianta sa extremă, „Sindromul de epuizare a suprarenalelor" sau Adrenal burnout syndrome.
Acest sindrom nu este altceva decât o problemă determinată de slăbiciunea şi epuizarea glandelor suprarenale.
Prezentul capitol este dedicat descrierii detaliate a manifestărilor şi cauzelor Sindromului de oboseală cronică, cu indicarea câtorva dintre măsurile naturale dovedite a fi eficiente pentru tratamentul şi rezolvarea acestui sindrom.
În literatura electronică de pe Internet se regăsesc mii de documente cu privire la acest subiect, ca o dovadă a importanţei care i se acordă.

CE SUNT GLANDELE SUPRARENALE?

Glandele suprarenale sunt nişte glande mici, de 3-4 centimetri, rotunjite, în formă de disc sau piramidă, situate deasupra rinichilor. Cu alte cuvinte, se găsesc în dreptul spatelui, de o parte şi de alta a coloanei vertebrale lombare, exact în dreptul ultimei coaste. Multă lume simte senzaţii de presiune în această zonă, în special în situaţii de stres. Sunt şi alţi factori care determină jenă la nivelul regiunii lombare, dar trebuie să nu uităm şi glandele suprarenale printre principalii factori cauzatori ai durerilor lombare.

LOCATION OF THE ADRENAL GLANDS



Glandele suprarenale (numite în literatura anglo-saxonă „adrenals") sunt glande endocrine (cu secreţie internă) esenţiale pentru viaţă.

Fac parte din grupul glandelor endocrine ale organismului, care include şi epifiza şi hipofiza (la baza creierului), tiroida (la nivelul gâtului, în faţa laringelui), pancreasul, ovarele şi testiculele. Toate aceste glande secretă substanţe numite *hormoni*, care realizează legături chimice importante între toate părţile organismului. Când una dintre aceste glande se dezechilibrează, întregul sistem glandular (conectat în mod integrat) intră în dezechilibru.
Sistemul endocrin al organismului intervine în principal în:

- reglarea răspunsului la stres şi traumatisme
- creşterea şi dezvoltarea organismului
- absorbţia nutrienţilor şi echilibrul apei şi electroliţilor
- metabolismul energiei organismului
- reproducere, naştere şi lactaţie.

Cu alte cuvinte, sistemul endocrin este principalul sistem care sprijină viaţa, aşa cum există ea în corpul tridimensional pe care îl avem, de la naştere, pe toată perioada creşterii şi până către finalul activităţii sale.
Glandele suprarenale secretă o serie de hormoni care pregătesc corpul nostru să răspundă la stres, hormoni precum: *adrenalina (numită şi epinefrină), noradrenalina (numită şi norepinefrină), cortizol,*

aldosteron, estrogeni, testosteron, progesteron, pregnenolon şi DHEA.
Toţi aceşti hormoni participă la reglarea multora dintre activităţile organismului.
Vom discuta în mod deosebit despre adrenalină şi cortizol, pentru că aceste două substanţe activează răspunsul organismului la stres (tip „luptă sau fugă"). Aceşti doi hormoni vor ajuta la creşterea nivelului glucozei din sânge şi la creşterea tensiunii arteriale, pentru a furniza o cantitate de energie mai mare organismului şi a-l ajuta să răspundă cu succes la stresul în care se află.

Funcţia principală a glandelor suprarenale este să echilibreze nivelul de energie al organismului, pentru a-i permite acestuia să facă faţă unei situaţii stresante.

Problemele cele mai mari apar atunci când stresul durează continuu şi glandele suprarenale îşi epuizează acţiunea.
De-a lungul evoluţiei sale, omul a trebuit să facă faţă diferitelor tipuri de stresuri. În perioada preistorică existau mamifere mai mari şi mai puternice decât omul, iar acesta risca să devină hrana lor. Această situaţie este doar un exemplu legat de stresul de supravieţuire, în care apărea brusc o cantitate mare de energie, care-i permitea persoanei să fugă, să se cațere într-un copac sau să găsească o altă soluţie. Astfel de situaţii se petreceau ocazional, durau puţin şi stresul nu era continuu.
Studiile de fiziologie au arătat că pentru fiecare minut în care resimţim stres în organism este nevoie de 60 minute pentru a dispare din sânge hormonii de stres eliberaţi de suprarenală.
În vremurile moderne, stresul la care sunt supuşi majoritatea oamenilor este în special psihologic şi intervine mult mai frecvent şi durează mult mai mult decât vreodată în istoria omenirii.
După 5 minute de ceartă apare o stare de depresie profundă şi apar multe gânduri anxioase, iar organismul are nevoie de până la 5 ore să-şi revină, pentru că acesta este timpul de care are nevoie să elimine hormonii de stres ai suprarenalei şi să-i transporte la nivelul ficatului pentru detoxifiere – şi ţineţi cont că este vorba de 5 ore dacă ficatul este sănătos şi funcţionează optim! Chiar dacă perioada de stres de 5 minute s-a întâmplat doar odată, ea influenţează organismul să reacţioneze destul de mult timp după aceea (5 ore) şi în acelaşi timp să apară o stare de anticipare, pentru a fi pregătit să reacţioneze la următoarele episoade stresante.

Glandele suprarenale reprezintă „fabricile" producătoare de hormoni steroizi din organism, contribuind în acelaşi timp la producţia a circa 150 de substanţe cu roluri esenţiale stării de sănătate a corpului şi producţiei de energie a organismului.
Dr. Wilson, autorul unei cărţi numite „Oboseala suprarenalelor" spune că hormonii secretaţi de glandele suprarenale influenţează majoritatea proceselor fiziologice din organism. Ei sunt implicaţi în modul în care sunt utilizate zaharurile şi grăsimile, în conversia grăsimilor şi proteinelor în energie, în distribuţia grăsimilor aflate în depozit (în special în jurul taliei şi pe părţile laterale ale feţei!), în reglarea glicemiei şi menţinerea ei la nivel normal şi în buna funcţionare a sistemelor cardiovascular şi gastro-intestinal.
Glandele suprarenale sănătoase secretă cantităţi precise de hormoni steroizi (cortizol). Secreţia acestor hormoni ajută la minimizarea reacţiilor negative şi alergice la medicamente, alcool, mâncăruri şi alergeni din mediu.
Pentru că aceste glande suprarenale sunt atât de reactive la orice schimbare din mediul nostru interior, fizic, emoţional şi psihologic, este foarte uşor pentru ele să se dezechilibreze. Prea mult stres fizic, emoţional, de mediu şi/sau psihologic poate epuizat suprarenalele, determinând o scădere în secreţia de hormoni, în special a cortizolului. Această scădere duce la apariţia „oboselii" suprarenale.
Dacă în plus, glandele suprarenale nu au posibilitatea să-şi revină din stresuri cronice sau care apar unul după altul (sau în acelaşi timp), rezultatul final va fi epuizarea suprarenalelor.

„OBOSEALA" SUPRARENALELOR – O EPIDEMIE „TĂCUTĂ" A LUMII MODERNE

Dr. Lawrence Wilson vorbeşte despre o epidemie „tăcută" care afectează miliarde de oameni ai planetei şi le distruge treptat starea de sănătate. Medicii nu sunt instruiţi să o diagnosticheze şi nici nu prea există teste să o indice. Nu este considerată (încă) o boală şi poate afecta orice persoană, indiferent de vârstă, rasă sau sex.
Vorbim despre Sindromul de oboseală al suprarenalelor – cu varianta sa avansată, numită Sindromul de epuizare al suprarenalelor.
Glandele suprarenale, de care am discutat, sunt cele care „obosesc", în urma funcţionării exagerate, timp îndelungat.
În prezent, mulţi oameni trăiesc o viaţă dezechilibrată, agitată şi epuizantă. Sub presiunea socială a „sloganurilor" publicitare despre „succes", oamenii să străduiesc să „înghesuie" prea multe într-o zi, în

24 ore (de fapt în 16-18 ore, pentru că restul ar trebui, teoretic să-l petreacă dormind).
Evenimentele se petrec cu viteză, cu treceri rapide între ele, apar multe emoții care nu au timp să fie procesate, apar multe gânduri și de cele mai multe ori, oamenii sacrifică timpul dedicat nevoilor de bază: mâncarea unei hrane sănătoase, într-o atmosferă sănătoasă (cum am amintit deja), consumul de apă și relaxarea/odihna, atât în timpul zilei, cât și peste noapte.
Stresul secolului 21 este VITEZA și GOANA DUPĂ EXPERIENȚE, iar acest stres drenează viața din glandele suprarenale la miliarde de oameni de pe planetă.

Rezultatul este că o persoană cu suprarenalele obosite nu mai este capabilă să reacționeze corespunzător la evenimentele stresante care apar neprevăzut, în viață; la cele mai mici provocări, persoana va avea gânduri multiple, care determină senzații de anxietate, depresie sau alte temeri. Teoretic, nu este nimic în neregulă cu privire la aceste emoții tip frici sau temeri, ele sunt doar semnale din interiorul nostru că avem nevoie să facem ceva diferit, pentru a trece prin și dincolo de frică. Dacă în mod continuu nu ne ascultăm (evaluăm și integrăm) emoțiile, o să fim confruntați cu aceleași circumstanțe iar și iar, până când vom învăța să le gestionăm corespunzător. Așa încât este mult mai bine să ne confruntăm fricile și temerile de prima dată, decât să trăim în mod repetat în stări de stres.
Dacă nu ne ascultăm sufletul și emoțiile acestuia, organismul va produce în mod continuu hormoni de stres la nivelul suprarenalei și treptat, va apare epuizarea suprarenalelor, ficatului și apoi a creierului. Apoi și alte organe vor suferi și începe deteriorarea sănătății, însoțită de depresie și anxietate.
„Oboseala" suprarenală apare atunci când glandele suprarenale sunt atât de suprasolicitate și uzate, încât nu mai sunt în stare să producă hormoni în cantități corespunzătoare, cu o frecvență adecvată și la momentul potrivit, pentru a comunica eficient cu alte organe și a sprijini alte sisteme ale corpului.
Fiecare persoană are o susceptibilitate diferită la „oboseala" suprarenală; există și credința în „transmiterea genetică", care alături de traumatisme în copilărie pot predispune o persoană la o toleranță scăzută la stres și la oboseală suprarenală în cursul vieții de adult.

CAUZELE „OBOSELII" SUPRARENALE
Sunt multe tipuri de comportamente care induc „stres" în organism și anumite stiluri de viață care pot declanșa mai rapid problema.

Vom aminti câteva numai, dintr-o listă mereu în creștere:
- mersul la culcare foarte târziu seara (după ora 10.30) și trezitul dimineața devreme, perioade lungi de timp
- emoții persistente de furie, depresie sau anxietate
- consumul de alimente la care corpul este sensibil și pe care nu le poate tolera (stări de slăbiciune și moleșeală apărute după consumul de dulciuri, stări de balonare și dureri după consumul de lactate, dureri și arsuri după consumul de făină albă și produse făinoase etc)
- săritul peste mese, cu dezechilibre frecvente ale glicemiei
- odihnă și relaxare insuficientă
- exerciții fizice foarte intense sau muncă fizică care solicită zona cardiovasculară
- leziuni și traumatisme frecvente, care pot provoca inflamații (la sportivi, de exemplu) sau expunere la toxine (ex lucrătorii în stațiile de benzină, lucrătorii și locuitorii din jurul fabricilor de ciment, mase plastice etc)
- expunere prelungită la câmpuri electromagnetice (computere, televizoare, mobile console de joc tip playstation etc)

Oricare dintre aceste situații, produse mai ales pe perioade lungi de timp, singure sau în combinație cu altele, pot duce la stări de „oboseală" suprarenală și la o proastă sănătate.

SEMNE ALE „OBOSELII" SUPRARENALELOR
Aminteam de faptul că atunci când glandele suprarenale ale unei persoane „obosesc", ele nu mai pot secreta toți hormonii necesari funcționării sănătoase a organismului, în cantitatea corespunzătoare sau cu frecvența necesară. Ca și cum glandele suprarenale nu mai pot să-și trimită „mesajele" către celelalte părți ale corpului, atunci când sunt solicitate să o facă. Comunicațiile între toate părțile corpului nostru au loc în două direcții și când sunt tulburate, apare haosul.
O deteriorare a sănătății glandelor suprarenale este adesea treptată, deși perioade scurte de stres intens le pot „obosi" mai repede.
Când glandele suprarenale obosesc, o persoană poate resimți următoarele:
- nevoia de a consuma cafea sau ceai dimineața, pentru a se trezi
- stare de oboseală dimineața, după ce se trezește (de parcă n-ar fi dormit, deși a dormit 8 sau 10 ore)
- nevoia de a mai sta în pat după ce sună ceasul deșteptător (și chiar de a adormi la loc, după ce s-a trezit dimineața)

- persistența unor stări inflamatorii în organism peste 10 zile (răceli care durează prea mult, dureri care durează prea mult, afte, herpesuri care durează mult etc)
- hipotensiune arterială (presiunea arterială scăzută), uneori cu amețeli și stări de leșin
- stare de oboseală, fie fizică și/sau emoțională, și/sau mentală
- în ciuda exercițiilor fizice și a unui aport alimentar mai scăzut, nu se pierde în greutate nici un gram (corpul își menține „rezervele" ca măsură de precauție pentru probleme viitoare, pe care deja le anticipează)
- senzații de slăbiciune, de lipsă de chef și energie în mod constant, zilnic
- creștere în greutate, în special în jurul burții (buricului) și imposibilitatea slăbirii, în ciuda unor măsuri luate
- gândire încețoșată, dificultăți de concentrare și memorie
- nevoie de rontăială, fie pentru dulciuri, fie pentru sărături
- balonare intestinală, chiar dacă nu mănâncă nimic
- piele uscată și foarte subțire;
- păr uscat, friabil, care cade cu ușurință
- apariția de pete maronii la nivelul feței (așa numitele „pete de bătrânețe")
- răceli persistente, infecții frecvente și dificultatea de vindecare completă după anumite boli (ex. secreții persistente)
- senzația că fiecare zi este o luptă pentru a trece prin provocările zilei și sentimentul persistent de „victimă", că „toate mi se întâmplă numai mie"

În plus, mai apar:

- simptome de hipoglicemie, cu nevoie imperioasă de a „mânca ceva dulce" și tremur cu iritabilitate, la foame
- dureri articulare
- alergii pe piele, alergii alimentare, alergii respiratorii
- chiar simptome precum bronșite astmatiforme sau astm bronșic
- tensiune premenstruală (sindrom premenstrual dificil)
- dificultăți în timpul menopauzei
- diabet
- alcoolism
- afecțiuni auto-imune

Așa cum ați observat, deja, „oboseala" suprarenalelor afectează somnul, nivelul de energie, digestia, starea emoțională, aspectul fizic al persoanei și răspunsul imunitar.

Simptomul cheie al „oboselii" suprarenalelor este OBOSEALA – starea de oboseală manifestată la toate nivelele, oboseala corpului fizic, a imunității, a minții și a sufletului.

Este o stare generală de slăbiciune, la început putând fi caracterizată ca o lehamite sau chiar lene, de fapt este o lipsă totală de energie pentru a mai trăi o viață dinamică și cu sens.

Unul dintre lucrurile cele mai importante, de reținut, este faptul că toți hormonii suprarenalei sunt „fabricați" din aceeași substanță de bază: colesterolul. Dacă o persoană are nivele crescute de colesterol în sânge, acesta este un semn că organismul fizic, emoțiile sau intelectul persoanei sunt supuse unei stări de stres excesiv.

Până la 20% din colesterol provine din alimentație, restul de 80% fiind „fabricat" în organism în perioade de stres și deshidratare.

Nu „colesterolul" este cel rău, nu de el trebuie să ne ferim cu încăpățânare, în alimentația noastră. El este o substanță necesară și sănătoasă, implicată în repararea celulelor și reducerea inflamațiilor din organism. Colesterolul oxidat, cel produs de organism în perioadele de stres intens sau prelungit, este cel de care trebuie să ne ferim.

Stresul, adică provocările care apar în viața noastră, în fiecare zi, reprezintă o componentă importantă din viață. Nu atât stresul este important pentru om, cât intensitatea sa, durata sa și modul în care persoana răspunde la situația stresantă.

O anumită cantitate de stres este necesară, pentru că ne menține în tonus și ne permite să ne învățăm și exersăm abilități de răspuns la stres.

Când este prea mult sau când nu învățăm să reacționăm corespunzător la provocările apărute, atunci acestea încep să aibă efecte dăunătoare asupra organismului fizic.

Nu este nevoie să locuim pe o insulă fermecată, departe de tot ce înseamnă viață și provocările ei. În viața noastră, a tuturor există o mulțime de factori care pot induce stres: anxietatea cu privire la slujbă, la relația de cuplu, călătoriile, bolile celor din familie chiar și experiențe pozitive precum o nuntă sau un serviciu nou, pot induce mult stres. Cheia sănătății și stării de bine a unei persoane este modul echilibrat în care răspunde la stres, sau cu alte cuvinte, modul în care „digeră" stresul. Adică modul în care trece prin el, mecanismele mentale și emoționale folosite pentru a găsi soluții de a micșora reacțiile negative la stres.

Pentru o persoană este important să învețe să-și asculte organismul, să-i respecte ciclurile biologice și cele naturale și atunci va putea

gestiona mult mai bine orice stres, fără să apară probleme precum oboseala ficatului sau oboseala suprarenalelor.

Sindromul de oboseală al suprarenalelor se poate manifesta într-o o varietate de forme:

Forma cea mai rară şi mai extremă este cunoscută sub numele de boala Addison, numită după sir Thomas Addison, primul care a descris-o în 1855. Este o afecţiune gravă, ameninţătoare a vieţii, care determină destrucţia glandelor suprarenale. Boala Addison afectează 4 din 100.000 de persoane, în 70% dintre cazuri fiind o boală auto-imună şi în 30% din cazuri apărând dintre-o varietate de cauze, inclusiv stres sever.

Forma mai obişnuită a „oboselii" suprarenalelor a fost numită în diferite feluri, hipo-adrenie non-Addisoniană, hipoadrenie sub-clinică, neurastenie, neurastenia glandelor suprarenale sau apatia glandelor suprarenale. Nu este o boală uşor identificabilă, precum pojarul sau negii.
Oamenii cu „oboseala" suprarenalelor arată şi se comportă normal, îşi desfăşoară viaţa în mod normal şi nu par a avea semne evidente de boală fizică. Dar cu toţii au senzaţia interioară că nu le este bine şi au o stare de disconfort resimţit continuu.
Se străduie să-şi acopere simptomele sub diferite forme (cafea, zahăr, exerciţii fizice, care-i pot face pe moment să se simtă mai bine, pentru că suprarenala este un pic „biciuită", dar ulterior apare o stare de slăbiciune şi mai accentuată).

Cum poate ştii o persoană dacă are sau nu suprarenalele „obosite"?

Dacă vă treziţi dimineaţa obosiţi, aţi mai vrea să mai staţi în pat, dacă porniţi greu ziua, chiar şi după un somn bun de 8-9 ore noaptea, atunci este primul semn al „oboselii"suprarenale.
Dacă în plus aveţi şi alergii, suferiţi răceli sau mici accidente repetate (entorse, luxaţii, căzături din senin etc), tot vă îmbolnăviţi, trecând de la o boală la alta, dacă alimentaţia nu vă este foarte sănătoasă şi simţiţi nevoia frecvent de „stimulanţi" dimineaţa (cafea, ceai, cola, ţigară) şi de relaxante în a doua parte a zilei, către seară (alcool, dulciuri concentrate, ceva de ronţăit etc) atunci cu siguranţă aveţi suprarenalele într-o stare de „oboseală".

„OBOSEALA" SUPRARENALELOR poate fi tratată

Şi organismul se poate recupera în întregime, deşi este de cele mai multe ori un proces de durată, care poate lua uneori ani întregi.
Tot ce aveţi nevoie este să vă sprijiniţi glandele suprarenale şi să vă modificaţi stilul de viaţă, într-o oarecare măsură.

Pentru ca aceste glande suprarenale să funcţioneze eficient, au nevoie să fie sprijinite nutriţional. Nu există „pilule" fermecate, ci există alimente sănătoase, obiceiuri de viaţă sănătoase şi pentru o perioadă de timp, măsuri terapeutice precum tehnici de detoxifiere, suplimente alimentare şi remedii naturale.

Măsurile pentru menţinerea glandelor suprarenale sănătoase sunt aceleaşi ca pentru menţinerea vieţii şi corpului fizic într-o stare de echilibru. Un stil de viaţă moderat, cu hrană de bună calitate, exerciţii fizice regulate şi odihnă suficientă, combinate cu o atitudine mentală sănătoasă reprezintă cheia pentru refacerea suprarenalelor obosite.
Dar întrucât stilul de viaţă al prezentului este atât de stresant, sunt necesare şi anumite suplimente nutriţionale şi tratamente naturale, pentru a susţine refacerea glandelor suprarenale.

Vom trece pe scurt cele mai utile măsuri pentru re-echilibrarea glandelor suprarenale, pe care o să le regăsim repetate în capitolul următor în care discutăm despre remediile generale împotriva oboselii:
- ODIHNA şi SOMNUL de noapte de bună calitate, care înseamnă să mergeţi la culcare la orele 8-9 seara şi să prindeţi 9-10 ore de somn în fiecare noapte. Dacă trebuie şi simţiţi nevoia, nu strică câte un somn scurt după-amiaza, mai ales după masa de prânz (siesta). Chiar dacă vi se pare mult somn, majoritatea celor care suferă de „oboseală" de suprarenale suferă de ceea ce se numeşte „deficit de somn" sau „restanţă de somn" şi pentru o perioadă de timp, toţi au nevoie de mai multe ore de somn, decât normal, pentru a se recupera. După câteva săptămâni sau luni, organismul îşi va regla singur nevoia de odihnă.
- AER CURAT în fiecare zi şi EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE în fiecare zi, timp de 15-30 minute pe zi sau mai mult. O plimbare în aer liber, însoţită de exerciţii de respiraţie va ajuta foarte mult. Corpul are nevoie de oxigenare cât mai mult, mai ales în condiţii de oboseală.
- PLIMBAREA, măcar o dată pe zi, măcar de trei ori pe săptămână şi de fiecare dată 20-40 minute. Mergeţi încet, în ritm lent şi pe teren neaccidentat. Nu încercaţi să mergeţi mai mult decât vă permite starea organismului, nu vă obosiţi şi să nu simţiţi că forţaţi picioarele sau restul organismului. Mai mult NU înseamnă mai bine. Ideea este să vă mişcaţi coloana vertebrală în fiecare zi, ceea ce face o mişcare în aer

liber. La fel de recomandate sunt exercițiile lente, tip Yoga sau Tai chi.
- Un aparat de OZONIZARE sau PURIFICATOR al aerului este recomandat pentru a fi plasat în dormitor, înainte de culcare, cu 20-30 minute. Astfel ca în prima parte a nopții să respirați aer ozonat și curat.
- Beți în fiecare zi 1-2 litri de apă de bună calitate (apă de izvor, dacă puteți găsi în apropierea casei) sau eventual apă filtrată sau apă distilată; nu beți apă direct de la robinet sau apă alcalină. Nu folosiți apa distilată perioade lungi de timp, pentru că ajunge să elimine prea multe minerale vitale; curele de 40 zile ar fi suficiente. Nu beți alte lichide în afară de apă, organismul are nevoie de apă. Beți în special în prima parte a zilei, până în jurul orei 4-5 după-amiaza, apoi nu mai beți decât puțin (va încărca rinichiul prea mult și veți merge des la toaletă, întrerupându-vă somnul)
- Mâncați o dietă sănătoasă, despre care deja am discutat. Vom repeta principiile generale, pentru a le reține mai bine.
Atmosfera mesei trebuie să fie liniștită, se mănâncă cu gura închisă, se mestecă bine, pe îndelete, iar apoi 5 minute după masă se stă relaxat (ideal 30 minute) pentru a permite digestiei să aibă loc. Se va evita masa în situații tensionate, mâncatul în goană, în picioare, între mese, în mașină în timpul condusului, în restaurante aglomerate și gălăgioase, în baruri sau alte locuri aglomerate.
Alimentele este bine să fie cât de proaspete cu putință și organice. Încercați să nu mâncați conserve, alimente congelate sau pasteurizate. Ideal ar fi să eliminați din dietă alimentele rafinate și cele pasteurizate. Ideal ar fi să mâncați cât mai multe legume și vegetale gătite (rădăcinoasele sunt excelente surse de minerale și pot fi gătite în foarte multe feluri). Foarte puțini oameni mănâncă destule legume gătite și crude, sub formă de salată. De obicei, acestea sunt doar „garnitura" lângă friptură. Ideal ar fi să existe mese întregi numai cu legume și vegetale gătite. Evitați produsele cu făină albă, cele cu zahăr și cu aditivi alimentari. Chiar dacă nu urmați o dietă precisă, doar evitarea produselor care conțin „otrăvurile albe" – făina albă, zahărul alb și toate produsele cu aditivi alimentari (așa numitele „E-uri" de pe etichete) reprezintă un mare pas înainte în schimbarea modului în care vă alimentați. Consumați hrană cât mai proaspătă, asta înseamnă să mâncați ceea ce gătiți odată.
- Aveți nevoie de alimente „proteice" sub forma ouălor (organice), a cărnii de pui, curcan, miel și ocazional vită, căutând pe cât posibil ca și acestea să fie organice. Încercați să evitați preparatele complexe și

sofisticate, cu multe mirodenii și multe ingrediente. Hrana mai simplă este mai ușor de digerat.
- Peștele și fructele de mare sunt foarte bune calitativ, doar că majoritatea apelor globului sunt infestate cu mercur. De aceea, se recomandă să mâncați doar pește de dimensiuni mici, hamsii, guvide, sardine (chiar și conserve) și nu mai mult de 1-2 ori pe săptămână. Și peștii de apă dulce, păstrăvul sau somonul reprezintă o alegere foarte bună și sunt surse de acizi grași omega 3.
- Produsele lactate sunt bune, cu condiția să aveți certitudinea calității proveniență lor. Mai ales lactatele din oaie și capră, dar și cele de vită sunt surse excelente de minerale și acizi grași omega 3. Mai ales dacă animalele pasc iarbă și sunt crescute în libertate. Lactatele pasteurizate și omogenizate din comerț nu sunt bine acceptate de organism. Evitați „brânzeturile procesate", „laptele cu ciocolată", „iaurturile cu fructe" și alte alimente tip „junk food" (hrană gunoi, cu care organismul nu are ce face).
- Fructele sunt foarte bune, când sunt consumate în anotimpul în care apar în natură și dacă sunt crescute în livezi îngrijite fără substanțe chimice. Mare parte din fructele existente în prezent pe piață nu sunt decât „depozite" de substanțe chimice, într-o carcasă care conține doar apă și glucoză. Nu prea mai au minerale sau vitamine, mai ales cele culese de multe timp și ținute cu săptămânile în magazine.
- Aveți grijă la dietele extreme, tip vegan, sau cu „hrană vie, nepreparată termic" sau orice alte diete exclusiviste. Sunt utile pentru perioade scurte de timp, dar folosirea lor îndelungată, mai ales la persoanele cu „oboseala" suprarenalelor duce la dezechilibre minerale și energetice importante. De asemenea, evitați produsele din carne de porc, indiferent de originea animalului. Carnea de porc este foarte greu digerabilă sub orice formă, și cu excepția unei gustări o dată pe an, la Crăciun, nu este indicată în dieta persoanelor obosite. Evitați produsele din făină albă, mare parte din grâul folosit în prezent este obținut prin hibridizare genetică și nu mai are calitățile grâului pe care îl știm cu toții. Pâinile și produsele de patiserie sunt foarte greu digerabile în prezent și încarcă intestinul în mod inutil.
- Aveți grijă la dulciuri, evitați-le complet perioade lungi de timp. Nu folosiți dulciurile drept recompense pentru comportamentul copiilor (folosiți cărți, jucării, fructe, orice altceva) pentru că apar condiționări comportamentale care le vor afecta întreaga viață.
- Evitați consumul de sucuri de fructe în cantități foarte mari, perioade lungi de timp (înseamnă apă cu zahăr, chiar și sucul din fructe naturale!), băuturile proteice sau cele preparate din prafuri și alte băuturi pe care corpul nu le recunoaște drept „alimente".

- Consumați moderat semințe, boabe (fasole, mazăre, năut, linte, soia) și în general, consumați cu moderație orice aliment vi se pare că declanșează o stare de „îngreunare" a digestiei (pe care cu toții o resimțim, dacă suntem atenți la semnalele organismului)
- Lucrați pe schimbarea condițiilor de muncă și de locuit care vă expun la diferite tipuri de toxine, inclusiv chimicale alimentare toxice, medicamente, substanțe chimice pentru îngrijirea casei, cosmetice și substanțe de îngrijirea corpului și feței chimice, metale toxice, solvenți și alte toxine. Aveți grijă și la câmpurile electromagnetice din jurul aparaturii din casă, încercați ca măcar în timpul nopții să decuplați toate sursele care emit radiații puternice. Chiar și statul la computer întreaga zi este o ocupație „periculoasă".
- Un stil de viață sănătos înseamnă și „dieta mentală" a unei persoane, care ar trebui să fie simplă și inspiratoare. Aceasta înseamnă inclusiv cărțile pe care le citește, filmele și emisiunile la televizor la care se uită, oamenii cu care se întâlnește, site-urile pe Net pe care le vizitează și toate celelalte informații care îi ajung în minte.
- Un „stil de viață" sănătos înseamnă că persoana trebuie să fie atentă la igiena personală, la hainele pe care le poartă, la postura sa, la activitatea sexuală și la menținerea controlului emoțional și a unei atitudini generale pozitive. Nu este de dorit să fii mereu supărat pe ceva sau cineva sau să ai resentimente, să faci prea mult dintr-o anumită activitate, să abuzezi de demnitatea și frumusețea corpului uman în moduri în care îi fac rău. Sănătos pentru corp ar fi evitarea alcoolului, medicamentelor, drogurilor, substanțelor chimice care îl pot agresa, chiar și a vaccinurilor (mai ales a celor anti-gripale, care sunt inutile). Este important să evitați radiografiile, cât mai mult cu putință, cât și călătoriile cu avionul (o perioadă), pentru că ele înseamnă expunere la radiații în cantitate foarte mare. Dacă puteți, evitați procedurile medicale, procedurile stomatologice și alte intervenții toxice, dacă nu sunt neapărat necesare. Măsurile de prevenție și profilaxie și grija pentru propriul corp ajută să nu aveți nevoie de atât de multe intervenții artificiale. Și călătoriile cu mașina, autobuzul sau trenul sunt stresante, dar mai puțin decât călătoriile cu avionul. Una sau două călătorii pe an sunt în regulă, mai ales la persoanele deja suferind de „oboseala" suprarenalelor, dar stilul de viață „din valiză" duce la accentuarea îmbolnăvirii corpului fizic.

Câteva proceduri foarte utile indicate în special pentru „oboseala" suprarenalelor, dar care sunt foarte utile și pentru tratamentul „oboselii" în general sunt:

1) SAUNA – în special sauna cu infraroșii – este o procedură de detoxifiere, purificare și tonifiere a organismului excepțională.
2) Clismele cu cafea – care pot fi realizate o dată pe zi, timp de un an sau mai mult, până când se realizează o detoxifiere eficientă a organismului
3) Reflexoterapia la nivelul tălpii, osteopatia sau lucrul cu un masor duce la relaxarea treptată a corpului fizic și eliminarea tensiunii acumulate în mușchi și articulații
4) Programe mental/emoționale, pentru întărirea minții, pentru ancorarea în prezent și oprirea obiceiurilor dăunătoare
5) Suplimentele alimentare, despre care vom discuta în detaliu și la tratamentul oboselii, dintre care amintim – Omega 3, vitamina C, Kelp, alte suplimente de minerale și vitamine, suplimente de probiotice.
6) Drenajul suprarenalelor cu gemoderivate și remedii homeopate se va realiza sub supravegherea medicului. Sunt utile preparate precum Extractul din muguri de Coacăz negru (Ribes nigrum D1), Extractul din muguri de Porumbar (Prunus spinosa) sau Extractul din muguri de Stejar (Quercus pedunculata D1)

Important este SĂ VĂ SIMPLIFICAȚI VIAȚA astfel încât să găsiți mai mult timp pentru propria persoană, pentru relaxare, odihnă și pur și simplu, pentru savurarea vieții.
Viața agitată și plină de comisioane pentru alții nu vă ajută pentru menținerea stării de sănătate a organismului, ca să nu mai vorbim despre faptul că nu sprijină o dezirabilă dezvoltare și evoluție mentală și spirituală.

CAPITOLUL V – REMEDII ÎMPOTRIVA OBOSELII

Putem face foarte multe pentru corpul nostru, pentru sufletul şi mintea noastră. Putem să ne acceptăm responsabilitatea pentru starea noastră de bine şi în fiecare zi să intenţionăm să facem ceva pentru noi înşine.

Cel mai important lucru este SĂ NE INFORMĂM, să ştim ce ni se întâmplă, să ştim cum apar problemele şi să ştim că puterea este în mâinile noastre. Că întotdeauna am avut putere să facem tot ce dorim pe acest pământ. Doar că foarte des uităm acest lucru, prinşi în caruselul vieţii noastre zilnice.
Este important SĂ NE AMINTIM că noi suntem stăpânii propriei noastre vieţi, că noi suntem responsabili pentru sănătatea corpului nostru şi că toate alegerile pe care le facem în viaţă, de la gândurile pe care le avem, la cuvintele pe care le rostim şi faptele pe care le îndeplinim au CONSECINŢE BIOLOGICE – asupra stării noastre de bine.

Voi prezenta câteva dintre remediile la îndemâna fiecăruia pentru echilibrarea organismului, alegerea finală vă aparţine. Fiecare persoană este unică în drumul ei pe Pământ, fiecare are lecţiile sale de învăţat şi sensibilităţile sale de compensat. Nu suntem la fel şi nu putem beneficia de aceleaşi lucruri. Dar putem să ne inspirăm unii de la alţi şi în timp ne vom găsi propriile noastre remedii.
În următorul capitol, cel al „Poveştii personale" vă voi relata modul în care mi-am dezvoltat propria strategie pentru vindecarea OBOSELII CRONICE.

Dar înainte de această poveste, să discutăm care sunt cele mai utile remedii pentru combaterea oboselii.

A. REMEDII PENTRU STAREA MENTALĂ ŞI EMOŢIONALĂ A ORGANISMULUI
B. REMEDII PENTRU CORPUL FIZIC

A. REMEDII PENTRU STAREA EMOŢIONALĂ ŞI MENTALĂ A ORGANISMULUI

1. STAREA DE LINIŞTE INTERIOARĂ
Aşa cum discutam de la începutul cărţii, majoritatea oamenilor nu trăiesc „în prezent". Ei se confruntă în mintea lor, în permanenţă, cu o realitate fictivă, compusă din:

- poveştile pe care le aud permanent în jur (iar televizorul şi radioul deschise permanent nu fac decât să alimenteze mintea umană cu poveştile tuturor),
- din planurile pentru următoarele ore, zile, săptămâni, luni, ani şi
- din amintirile legate de întâmplări din trecut.

Aşadar, în mintea noastră are loc un permanent dialog interior, foarte haotic şi continuu, cu o trecere de la o idee la alta, fără nici o logică şi fără nici un control.
Partea cea mai problematică este faptul că omul reacţionează emoţional la gândurile pe care le are. Aşadar, dacă cineva, în cadrul procesului mental asociativ continuu îşi aminteşte de o întâmplare din trecut („cum m-a părăsit iubita") începe să reacţioneze fizic la acea amintire (enervare, creşterea tensiunii, respiraţie accelerată etc) ca şi cum acel lucru chiar s-ar întâmpla în momentul prezent.
Sau dacă aude despre un rău întâmplat altei persoane (accidente, nedreptate etc) poate reacţiona emoţional ca şi cum acel lucru i s-ar fi întâmplat chiar lui (nervozitate, iritabilitate, agitaţie, accelerarea pulsului, stare de tensiune musculară etc).
Aşa trăiesc zilnic majoritatea oamenilor, prizonieri ai dialogului interior care îi îndepărtează de momentul prezent.
Un alt instrument al tehnicii moderne, telefonul mobil, contribuie din plin la această fugă din prezent, pentru că oamenii acordă prioritate telefonului care sună şi nu persoanei din faţa lor, cu care vorbesc în acel moment.

Primul exerciţiu pe care vi-l propunem pentru a reduce tensiunea musculară şi a conştientiza permanentul dialog interior şi efectele sale asupra organismului este un exerciţiu zilnic de 10 minute – NU FACEŢI NIMIC.
Pur şi simplu, acordaţi-vă 10 minute pe zi, în care să încetaţi orice activitate şi să fiţi singur undeva, nu contează unde vă aşezaţi sau vă întindeţi. Închideţi televizorul, radioul, telefonul mobil, rugaţi pe ceilalţi să nu fiţi deranjat 10 minute.
Fiţi singur cu gândurile dumneavoastră, observaţi-vă modul în care funcţionează mintea, cum trece de la o idee la alta, de la un gând la altul. Şi în acelaşi timp, observaţi-vă corpul, încercând să identificaţi tensiunea musculară din trup. Fiţi atenţi în mod deosebit la muşchii mandibulei (foarte încordaţi la majoritatea oamenilor), la muşchii cefei, ai spatelui (între omoplaţi) şi ai regiunii lombare. Atenţie la poziţia limbii (veţi descoperi cât de tensionată este, de cele mai multe ori!).

V-am dat câteva indicații, dar nu încercați să le urmăriți în ordine, pentru că veți deveni și mai tensionat. Pur și simplu, stați 10 minute singur, în liniște și observați-vă. În primele zile, cele 10 minute vi se vor părea o veșnicie, dar pe măsură ce vă veți obișnui cu acest spațiu liniștit, din timpul zilei, cele 10 minute vor trece foarte repede.
La început, vi se va părea greu să lăsați la o parte toate responsabilitățile, dar consolați-vă cu ideea că este vorba numai de 10 minute și vă veți ocupa de toate la timpul potrivit. Cu toții uităm deseori că a avea grijă de noi înșine este una dintre cele mai mari responsabilități.

2. CONȘTIENTIZAREA OBICEIURILOR GREȘITE
Starea de liniște interioară poate ajuta și favoriza la observarea stării corpului și minții noastre. În perioada de liniște, încercați să observați, fără a face pentru început nimic, în vederea corectării:
- ce se întâmplă cu mintea, ce tipuri de gânduri apar, care sunt reacțiile emoționale și cele ale corpului la aceste gânduri?
- în ce părți ale corpului dumneavoastră există stare de tensiune: în jurul ochilor, în mușchii mandibulari, gât (ceafă), spate, zona lombară, în degetele de la mâini, picioare?
- observați obiceiurile inconștiente ale corpului dv: contractarea mușchilor gâtului, tragerea capului spre înapoi, îndreptarea genunchilor spre înapoi, apăsarea degetelor de la picioare pe podea, tensionarea umerilor, rigidizarea cutiei toracice
- uitați-vă la poziția mâinilor, a picioarelor, a capului (îl țineți frecvent într-o parte)
Simpla atenție acordată unor probleme care se produc în afara câmpului nostru de conștiență, ne ajută să înțelegem tipul de greșeli pe care le facem în mod constant.
Puțini dintre noi se află cu adevărat în prezent. Acest lucru se întâmplă din cauză că suntem încurajați încă din copilărie să ne gândim la viitor.
De multe ori, activitățile din prezent, modul în care ne folosim corpul fizic, modul în care răspundem la provocările zilnice sunt îndeplinite în mod automat, întrucât mintea este mult prea preocupată să programeze și să proiecteze viitorul.

SCHIMBAREA noastră începe cu SCHIMBAREA OBICEIURILOR GREȘITE, iar acest lucru se poate face numai dintr-o poziție de liniște interioară.

Sunt multe alte remedii pentru obținerea stării de liniște interioară, pentru oprirea „alergăturii mentale" care duce inevitabil la tensiune musculară și consum de energie.

PLIMBĂRILE ÎN AER LIBER, în natură, în parcuri, pe malul apelor, la munte, pe malul mării, plimbările pe jos în ritmul pe care îl suportă organismul sunt cele mai bune modalități de liniștire a dialogului interior. Avem nevoie de minim o oră de plimbare pentru a liniști vorbirea interioară. Dacă vă plimbați în compania cuiva, veți observa că în prima oră de plimbare va exista în permanență un dialog și o comunicare cu celălalt. Apoi, treptat, vor apărea perioade din ce în ce mai lungi de tăcere. Deja tensiunea musculară a fost eliberată prin comunicare și se instalează starea de liniște.
Plimbarea de o oră jumătate este ideală, dacă nu se poate zilnic, măcar la final de săptămână.
În timpul plimbării, lăsați privirile să meargă cât mai în adâncimea orizontului, uitați-vă la cele mai îndepărtate lucruri. Majoritatea oamenilor forțează foarte mult ochii pentru vederea de aproape, la calculator sau pe foaia de hârtie, iar mușchii pentru vederea de departe slăbesc progresiv.
Nu ați văzut ciobani sau cowboy americani cu ochelari. Și asta pentru că în permanență, exercițiul ochilor lor este privirea la distanță, uitându-se la zeci de metri după turmele de oi sau vaci. Să folosim această experiență și să ajutăm în cursul plimbărilor noastre și corpul și ochii noștri să se relaxeze și să se detensioneze.
Câteva mișcări de rotație cu brațele, câteva mici mișcări de gimnastică cu picioarele, executate în joacă în timpul plimbării vă pot ajuta suplimentar.

ÎNVĂȚAREA EXECUTĂRII MIȘCĂRILOR CORECTE – prin tehnica Alexander, o tehnică care ne învață să mergem conștient și corect, să ne așezăm pe scaun sau jos într-un mod coordonat și cu efect minim asupra coloanei vertebrale și să ne odihnim periodic, pentru a-i oferi spatelui șansa de a-și relua poziția de echilibru.

Pentru persoanele dispuse să realizeze și alte activități fizice, există o mulțime de posibilități de relaxare și detensionare disponibile.
JOCURILE tip TRASUL CU ARCUL, activitățile tip QI-GONG, TAI-CHI, YOGA – îmbină mișcarea cu exercițiile de respirație, și nici nu consumă foarte mult din energia organismului.

Sunt multe cărți și informații disponibile pentru detalierea fiecăreia dintre aceste tehnici, și fiecare persoană își poate face cătarea personală.
Activitățile fizice precum sporturile sunt foarte indicate, dar cu mențiunea că multe dintre ele pot fi prea solicitante pentru o persoană aflată în stare de oboseală cronică. Știu multe doamne cu stare avansată de OBOSEALĂ cronică care se chinuie să meargă la sala de gimnastică, pentru a face exerciții de fitness sau de pregătire cardio-vasculară. Este adevărat că se simt mai bine câteva ore după aceste exerciții, pentru că „biciuirea" suprarenalei are acest efect „tranzitor" de stare de mai bine, dar ulterior se vor simți și mai obosite, și mai slăbite. În plus, majoritatea sălilor urbane de fitness și gimnastică oferă un spațiu exagerat de artificial, de multe ori lipsit de ventilație naturală, uneori chiar și de iluminare naturală, cu televizoare care merg tot timpul în sala de exerciții și multă lume în jur. O „excursie" de o oră într-un astfel de mediu duce la pierderi de energie atât de importante, încât nu justifică starea de bine care apare, oricum, după orice fel de mișcare fizică. Dacă faceți curățenie în casă și ștergeți un geam sau spălați singur mașina, veți obține aceeași stare ca după o oră de fitness. Și vă simțiți și mulțumit de rezultatul concret al efortului fizic.
Pentru persoanele foarte obosite recomand multă moderație în folosirea sălilor de gimnastică, a practicării sporturilor precum tenisul sau fotbalul, sau sporturilor cu mingea. Sunt sporturi care induc spiritul de competiție și starea de „mai mult, mai mult, mai bine, mai sus" de care mai vorbeam la discuțiile legate de „lăcomie" și „excesele" la care sunt predispuse ființele umane.
Înotul este un sport bun și relaxant, dar mai ales în timpul verii și în mare. Din păcate, piscinele de interior sunt adevărate băi de clor în apă, nu de apă cu clor și efectele lor nocive sunt mai multe decât cele benefice.
Mersul pe jos, plimbarea în aer liber, rămâne activitatea cea mai recomandabilă persoanelor obosite. Abia după recuperarea energiei, pot relua o activitate sportivă, cu moderație și fără exagerare.

Alte terapii fizice indicate pentru persoanele cu stare de oboseală cronică sunt terapiile prin mișcare, kinetoterapia, chiropractica sau osteopatia. În mâinile unui terapeut priceput, acestea vor da rezultate foarte bune.
Terapia Feldenkreis, este alături de tehnica Alexander o altă terapie prin mișcare, care ajută o persoană să-și conștientizeze postura corporală și rigiditățile musculare.

Reflexoterapia efectuată de o altă persoană sau auto-reflexoterapia, care poate fi de multe ori realizată acasă, cu ajutorul micilor „instrumente" de lemn pentru reflexoterapia picioarelor, pe care le găsiți la orice fel de stand cu produse de lemn (la târgurile de bunuri de consum sau prin piețe) – reprezintă un ajutor important pentru organism.
Masajul lobului urechii, sau masajul pielii capului, masajul feței sau masajul palmei sunt tot variante de reflexoterapie, bazate pe principiul holistic al reprezentării la o scară mică a tot ceea ce există în organismul ca întreg. În aceste regiuni există proiecții ale organelor din corp, și îngrijindu-vă de oricare parte a corpului îi acordați atenție organismului, în întregime.

EXERCIȚIILE DE RESPIRAȚIE sunt esențiale.
Discutam despre faptul că majoritatea oamenilor nu respiră corect.
Dimineața la trezire și seara la culcare, câteva mișcări de inspir și expir profund ajută la liniștirea minții, la pornirea, respectiv sfârșitul zilei. Este important ca mișcările de respirație să se facă cu geamul deschis, pentru a beneficia de aerul curat de afară (nu este cazul pentru cei care locuiesc în apropiere de drumuri foarte aglomerate).
Cea mai simplă tehnică de respirație este tehnica 4-4-4-4, adică numărați până la 4 la inspir, apoi numărați până la 4 cât țineți respirație, apoi până la 4 expir și încă patru ținut respirația. Câteva astfel de exerciții de conștientizare a mișcărilor respiratorii și reglare a ritmului interior, pot ajuta la mai buna oxigenare a întregului organism și la liniștirea minții.
De câte ori simți o stare emoțională neplăcută sau un sentiment neplăcut că vă cuprinde în timpul zilei, repetați tehnica de respirație de mai sus de câteva ori. Veți fi surprinși să observați cum starea de tensiunea interioară iese din corp cu fiecare expirație.
Există multe alte tehnici de respirație profunde, sunt multe cărți și materiale pe Internet pe care le puteți consulta. Este important să vă găsiți tehnica cu care vă simțiți cel mai bine, cu care corpul dumneavoastră se simte cel mai confortabil.

Tot la capitolul respirație și oxigenare a organismului, vă reamintesc despre importanța schimbării atmosferei locului în care trăiți. Dacă locuiți în zonă de câmpie sau în orașe aglomerate, încercați să mergeți la 2-3 luni la munte și la 2-3 luni la mare, pentru câteva zile, și să faceți lungi plimbări, inspirând adânc aerul din acele regiuni.

Dacă locuiți la mare, călătoriile la munte sunt cele mai indicate, pentru că aerul de munte, cu ionii pozitivi este complet diferit de aerul de mare, cu ioni negativi și umezeală.
Pentru cei de la munte, se recomandă călătoriile la mare, din același motiv. Oferind organismului variație, nu numai în alimentație, dar și în aerul cu care îl alimentăm, îi întărim mecanismele naturale de funcționare.
Repetăm ceea ce am mai spus în cursul cărții, VARIAȚIA și DIVERSITATEA reprezintă cheile existenței echilibrate, în toate domeniile de funcționare ale organismului.

HIDROTERAPIA
Terapia prin intermediul apei este mult discutată de Sebastian Kneippe, un celebru terapeut austriac. Dușurile locale sau generale, cu apă alternativ caldă și rece sunt remedii importante pentru tonifierea organismului.
După o zi obositoare, un duș cald este bine venit, dar la final, nu uitați să dați drumul și la apă rece câteva secunde. Dacă este dificil să suportați apa rece pe întregul corp, spălați măcar picioarele de la genunchi în jos și brațele, de la coate spre mâini.
Faceți mai des dușuri decât băi în cadă. Sunt mai tonice pentru organism, nu-l moleșesc (dacă nu durează prea mult) și puteți să „alternați" temperatura apei (cald/rece). Încercați să folosiți săpun doar pentru regiunile „murdare" (subraț, inghinală și la fund), în rest folosiți doar apa. Săpunul prea mult dizolvă grăsimile naturale de la suprafața pielii și o subțiază, făcând-o mai uscată și vulnerabilă la microbi.
O dată pe săptămână, faceți un „gomaj" natural cu zaț de cafea (din cafeaua zilei), adică aplicați zațul prin frecare pe pielea întregului corp, care se va înroși în multe regiuni și apoi spălați cu apă multă (se va murdări un pic baia, dar merită). Pielea va rămâne catifelată și curată. O altă variantă de „gomaj" natural a pielii este cu 2 linguri de mălai și o lingură de ulei de măsline, care se va aplica pe piele, tot la 1-2 săptămâni odată.
După lucrul îndelungat la calculator și folosirea telefoanelor mobile, spălați mâinile cu apă rece, de la coate în jos.
În timpul verii, înotați în apa lacurilor, râurilor și a mării, de câte ori aveți timp. Băile în apă descarcă organismul de tensiunile suplimentare acumulate în mușchi. Apa îi amintește corpului de perioada „fără griji" din burta mamei.
Tot în cadrul hidroterapiei dorim să vă amintim consumul regulat de apă, ca băutură. Apa de izvor este cea mai bună, de câte ori aveți

ocazia să o consumați. Apa de la robinet nu este de cea mai bună calitate, dar prin folosirea unor filtre bune poate deveni utilizabilă.
Există un foarte interesant film despre Apă, pe care îl puteți găsi pe Internet. El se referă la cercetările din ultimii ani, care au arătat că apa este „vie", că este o „conștiență" cu memorie, care înmagazinează informații.
Dr. Masaro Emoto, un cercetător japonez, a fotografiat cristale de apă care fusese expusă la cuvinte, muzică sau alte informații, pozitive sau negative. Și a arătat cum apa, efectiv, își modifică structura, funcție de informația cu care venea în contact.
Așadar, dacă doriți să aveți apă bună, binecuvântați în fiecare zi paharul de apă pe care îl beți. Rostiți mulțumiri și gânduri bune atât pentru mâncarea pe care o consumați, cât și pentru apa pe care o beți.
Cele mai frumoase cristale au fost obținute la apa expusă la cuvintele „IUBIRE și RECUNOȘTINȚĂ". Acestea sunt cuvintele omenești cu vibrația pozitivă cea mai intensă.
Chiar și o apă tulbure și murdară a devenit clară după ce a fost expusă mai mult timp la aceste vibrații.
Așadar, „preparați-vă" o apă bună de băut, indiferent de sursa pe care o aveți. Încărcați-vă atât mâncarea, cât și apa cu energie pozitivă, influențându-vă astfel starea de bine, starea interioară și starea de sănătate.

MUZICA
Edgar Cayce a definit muzica drept un fenomen vibrator, de aceeași natură cu culoarea (sunetul fiind doar un alt aspect al ei). El spune că orice energie este vibratorie și totul provine de la o singură vibrație centrală, care se diversifică în multiple forme.
Fizica modernă, odată cu teoria unificării câmpurilor, a dat dreptate acestui mare clarvăzător care a trăit la începutul secolului 20.
Cayce, ca și Platon, cu 2000 ani înaintea lui știa că energia cosmică ajunge la noi sub formă de vibrații, care iau forme diferite: culori, sunete, materie.
De aceea muzica este atât de apropiată de sufletul uman și are atâtea influențe binefăcătoare, când ritmul, intensitatea și durata expunerii sunt corespunzătoare cu necesitățile persoanei.
Orice activitate devine mai plăcută dacă este însoțită de muzică. Treburile în gospodărie, realizarea unei lucrări importante la computer, chiar și munca unul contabil la o balanță analitică – devin mai ușoare și plăcute dacă în fundal există o muzică corespunzătoare. Fiecare persoană are o atracție și o plăcere pentru anumite feluri de muzică. Fiecare își va defini muzica, stilul muzical, care îl ajută să se

concentreze mai bine, sau dimpotrivă, care îl ajută să se relaxeze mai bine.
Persoana poate cânta din voce, sau îşi poate pune muzică în fundal, care să-i însoţească activităţile. În vremurile de demult, mulţi dintre meşterii artizani ai breslelor, cizmarii, fierarii, brutarii etc, cântau în timp ce-şi exercitau activitatea. Şi astăzi mai auzim ocazional câte un negustor „cântându-şi" prin piaţă reclama la produsele pe care le are.
Cântatul din voce sau la un instrument sunt modalităţi de schimbare a stării generale a organismului. Dacă aceste activităţi nu sunt transformate în corvezi nesfârşite şi dacă aşteptările nu sunt exagerate (să obţii anumite rezultate, în anumite perioade de timp, cum adeseori pătesc elevii liceelor de artă), muzica devine o ocupaţie încântătoare, care ajută persoanele să se acordeze mai bine la ritmurile Naturii din jur.
Muzica poate degenera în ritmuri de revoltă şi distrugere, când se exagerează sunetele dizarmonice şi volumul ei. Dar şi atunci reprezintă exprimarea unei stări de spirit şi poate „diagnostica" starea în care se află persoana care simte nevoia să asculte o astfel de muzică. Sunt tristă pentru sufletele adolescenţilor şi tinerilor care simt nevoia să asculte ritmuri cacofonice în piesele de rock heavy, în cele mai dure variante. Amorţeala interioară este maximă şi nevoia de stimulare pe măsură.

Muzica este o modalitate importantă de modificare a stării interioare, fiind unul dintre cele mai utile instrumente pentru inducerea stării de linişte interioară.
Vă recomand melodiile minunate ale domnului Gheorghe Iovu, pe care le puteţi procura de pe Internet sau de la orice festival de Terapii complementare. Armoniile sale la orgă sunt „nepământene" şi ne permit accesul în toate colţurile Universului. Este o muzică bună de ascultat în maşină sau acasă, după o zi dificilă la serviciu.
Sunt multe programe şi casete cu muzică specială, pentru relaxare sau concentrare. Recomandarea mea specială este pentru programele şi muzica tip Hemi-sync, numită şi metamuzică (www.hemi-sync.ro sau www.hemi-sync.com).
Este o muzică special realizată de Institutul Monroe din Statele Unite, având ca intenţie echilibrarea celor două emisfere ale creierului, stânga/dreapta şi obţinerea unei stări de armonie interioară. De pe site-ul în limba română puteţi procura multe albume de muzică Hemi-sync, dedicată atât pentru îmbunătăţirea concentrării (au CD-uri speciale pentru copii şi tineri, pentru facilitarea învăţării), cât şi pentru relaxarea din perioadele liniştite.

LECTURILE, CĂRŢILE şi materialele informative despre atingerea stării de linişte interioară sunt foarte numeroase în prezent. Vă voi lista doar o parte dintre alegerile mele, fără pretenţia de a fi completă sau definitivă.
Cărţile pot fi procurate de la diferite librarii, sau cel mai bine de pe Internet, unde sunt numeroase anticariate virtuale ce le oferă cu plata ramburs.
Este un site interesant, numit www.cartespirituala.ro, pe care vi-l recomand cu căldură, alături de site-urile editurilor For You, Ascendent, Mix Braşov, Dharana sau Curtea veche şi multe altele.
Aşadar, dintre lecturile mele favorite, care-mi modifică totdeauna starea interioară şi energia, către o vibraţie pozitivă vă amintesc:
Serghei Nicolaevici Lazarev – Seria Karmei, 12 volume şi Seria Omului Nou, primele 5 volume apărute (şi următoarele care vor veni) – Editura Stanpress
Luule Viilma – Seria „Învaţă să te ierţi" (cele 5 volume apărute şi următoarele care vor apare) – Editura Dharana
Neale Donald Walsh – Conversaţii cu Dumnezeu şi toate celelalte cărţi ale autorului, Editura for You
Dr. Christine Page – La frontierele sănătăţii, de la vindecare la totalitate – Editura Mix
James Redfield – Seria „Profeţiile de la Celestine" – Editura Mix
Dr. Caroline Myss – De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem? Editura For You
Dr. Janine Fontaine – Medic de trei corpuri şi cărţile ulterioare, Editura Lotus
Dr. Carlos Warter – Reîntoarcerea la Sacru, Editura For You
Lise Bourbeau – Ascultă-şi corpul, prietenul tău cel mai bun şi Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înşine – plus toate cărţile sale apărute la Editura Ascendent
Eckart Tolle – Un pământ nou, trezirea conştiinţei umane, la Editura Curtea Veche şi celelalte cărţi ale autorului
Osho – Cartea despre Ego şi întreaga colecţie „Osho" apărută la Editura Mix
Dr. Eric Pearl – Reconectarea, apărută la Editura For You
Gregg Braden – Păşind între lumi şi toate celelalte cărţi ale sale, apărute la Editura For You
Stuart Wilde – Al şaselea simţ şi toate cărţile sale apărute la Editura For You
Dr. Deepak Chopra – Vindecarea sufletului de frică şi suferinţă, la Editura for You şi toate cărţile aceluiaşi autor

James Twyman – Emisarii luminii, Emisarii iubirii, Codul lui Moise, apărute la Editura For You

Iar dintre filmele deosebite, care vă vor schimba pentru totdeauna modul de a înțelege Realitatea și de a vă înțelege starea interioară se numără:
What the bleep do we know – partea 1 și 2
Lo Sfidante
The Secret
The Opus
Zeitgeist, partea I si II
The Water
Toate filmele pot fi găsite pe Net, cu subtitrare în limba română. Găsiți multe alte filme și documentare interesante, subtitrate în limba română pe un blog numit fymaaa.blogspot.com – cel mai interesant și provocator site în limba română cu materiale interesante, filme și documentare subtitrate.

B. REMEDII PENTRU CORPUL FIZIC

Dieta și alimentația sunt foarte importante și vreau doar să reamintesc faptul că numai schimbarea dietei, pe baza principiilor de armonizare cu Natura, despre care am discutat în celelalte capitole ale cărții poate duce la îmbunătățiri clare ale stării de sănătate și la echilibrarea multor probleme fizice.
Principii importante de reținut:

- hrana trebuie să ne dea energie, nu să ne ia energie
- să mâncăm atunci când ne este foame și să putem digera ceea ce mâncăm
- să fim recunoscători pentru orice masă
- variația și diversitatea alimentară să fie regula, nu excepția. Evitați rutinele alimentare și folosirea repetată a acelorași alimente timp îndelungat
- respectarea ciclurilor biologice și ciclurilor naturale

Ființa umană duce o existență ciclică, făcând parte dintr-o Natură, pe o planetă supusă „ciclurilor".
Cel mai important ciclu, existent la toate nivelele și permanent în viața noastră este ciclul: ÎNCEPUT – DEZVOLTARE – FINAL.
Orice facem, orice suntem, orice întreprindem trece prin aceste faze. Viața noastră, o relație, o zi, un proiect, o lucrare etc, toate trec printr-un Început – care este mai dificil, mai anevoios, dar plin de speranțe și

optimism, apoi printr-o Dezvoltare – în care sunt multe faze, de muncă susținută, de oboseală, de pierderea speranței, de revenire, de persistență etc și apoi de ajunge la FINAL.
Adică orice ÎNCEPE, se și TERMINĂ.
Oamenii nu respectă ciclurile, au mari dificultăți să le ducă la capăt, le suprapun, le amestecă și mai ales, nu le finalizează.
Orice relație, cu o persoană, are un ÎNCEPUT, o DEZVOLTARE și un FINAL.
Orice zi are un ÎNCEPUT (pe care îl onorăm cu un ritual de început – la baie sau bucătărie), o DEZVOLTARE și apoi un FINAL (pe care trebuie să-l marcăm, să-l onorăm, printr-o discuție, prin recapitularea zilei, prin mulțumirea zilei, prin orice fel de ritual care să marcheze finalul)

Orice masă are un ÎNCEPUT (care este bine să fie Binecuvântarea bucatelor și Rugăciunea de la începutul mesei), o DEZVOLTARE (mâncatul, în tihnă sau în atmosferă plăcută) și un FINAL (mulțumirea pentru masă și spălatul vaselor).
Acest ciclu are nevoie să se dezvolte complet, pentru a permite ciclului digestiei să-și facă aceeași evoluție ciclică. Dacă vă întrerupeți în timpul mesei să vorbiți la telefon, începeți un alt ciclu, în timpul ciclului mesei (și conversația la telefon are aceeași dinamică – ÎNCEPUT, DEZVOLTARE, FINAL). Dacă citiți sau vă uitați la televizor în timp ce mâncați, de asemenea suprapuneți un ciclu peste alt ciclu. La un moment dat, organismul dumneavoastră este confuz, pentru că nu mai știe care ciclu să-l proceseze. Și așa apare haosul.

Învățați să separați ciclurile în viața dumneavoastră, să nu le mai amestecați, să-i învățați și pe cei din jur să vă respecte propriile cicluri și să-i permiteți tubului digestiv să „proceseze" alimente, emoții și idei, una după alta, într-un ritm armonios.

Drenajul gemoterapic este foarte util pentru organismele obosite și încărcate de toxine fizice și emoționale. Gemoterapicele sunt extracte hidro-glicero-alcoolice din țesuturi tinere de plante (muguri, mlădițe, boboci), au efecte foarte rapide, profunde și de drenaj și curățenie asupra multora dintre țesuturile corpului.
Indicațiile acestora se fac de multe ori pe sensibilitățile și nevoile fiecărui organism în parte, stabilite după consultația medicală.
În continuare doresc să vă prezint o schemă de utilizare a gemoderivatelor, funcție de marile cicluri ale Naturii, ciclurile Lunare și cele Anuale (anotimpurile), care ar putea fi folosită pentru prevenția

stării de oboseală cronică şi pentru reechilibrarea energiei la orice persoană.
Este o folosire a Gemoterapiei în concordanţă cu ritmurile biologice, pe care o testăm la mai mulţi pacienţi şi personal, la care putem asocia alimentaţia în armonie cu aceste cicluri Naturale, precum şi alte măsuri de întărire ale corpului fizic.
Pentru a cunoaşte fazele lunii (Luna în scădere şi Luna în creştere), puteţi consulta Internetul sau calendarele religioase, care au trecute aceste informaţii.
Astfel, pentru PRIMĂVARA astronomică, care începe la Echinocţiul de primăvară (21 martie) şi se termină la SOLSTIŢIUL de vară (22 iunie) se recomandă două produse importante:

- în perioada de Lună în scădere (14 zile), *Extractul din Sevă de Mesteacăn (Betula pubescens linfa D1)*, 30-50 pic în apă, de 2-3 ori pe zi, zilnic, 14 zile
- în perioada de Lună în creştere (14 zile), se recomandă la copii şi tineri *Extractul din muguri de Mesteacăn argintiu (Betula verrrucosa D1),* 30-40 pic in apă, de 2-3 ori pe zi 14 zile şi la adulţi, *Extractul din muguri de Mesteacăn pufos (Betula pubescens D1)*, 50 pic în apă, de 2-3 ori pe zi.

Observăm că pentru perioada de 3 luni a primăverii astronomice, se vor succeda 3 sau 4 cure din cele două preparate. Unul este un preparat special pentru drenaj şi curăţenie (Seva de mesteacăn), care ajută celelalte măsuri de detoxifiere a organismului, iar celălalt (diferit la copii şi adulţi) este un preparat de remineralizare şi întărire imunitară.
Preparatul de curăţenie se administrează în perioada de Lună în scădere, iar cel de tonifiere şi imunizare, în perioada de Lună în creştere.
Acelaşi principiu va fi respectat în fiecare anotimp astronomic, se vor succeda un preparat pentru drenaj, în perioada de Lună în scădere şi un preparat de tonifiere şi remineralizare, în perioada de Lună în creştere.

Pentru VARA astronomică, de la Solstiţiul de vară (22 iunie) la Echinocţiul de toamnă (23 septembrie), propune alte două preparate:

- *Extractul din muguri de Frasin (Fraxinus excelsior D1)*, 50 pic în apă, de 1-2 ori pe zi, la Luna în scădere şi
- *Extractul din muguri de Stejar (Quercus pedunculata D1),* 50 pic în apă, o dată pe zi, dimineaţa, la Luna în creştere

Aceasta este o schemă foarte utilă pentru adulţi, în care în faza de Lună în scădere se administrează un preparat de drenaj metabolic

important, iar în faza de Lună în creştere, un remineralizant şi tonifiant important.
Cele două preparate se vor alterna, 14 zile unul, 14 zile celălalt, funcţie de fazele lunii

Pentru copii, propunem:

- *Extractul din mlădiţe de Măceş (Rosa canina D1),* 25-30 pic în apă, de 1-2 ori pe zi, la Luna în scădere şi
- *Extractul din muguri de Coacăz negru (Ribes nigrum D1)* , 25-30 pic în apă, o dată pe zi, dimineaţa, la Luna în creştere

Pentru TOAMNA astronomică, de la Echinocţiul de toamnă (23 septembrie) până la Solstiţiul de iarnă (21 decembrie), vă propunem preparatele:

- *Extractul din muguri de Alun (Corylus avelana D1),* 30-50 pic în apă, de 1-2 ori pe zi, la Luna în scădere şi
- *Extractul din muguri de Nuc (Juglans regia D1),* 30-50 pic în apă, o dată pe zi, la Luna în creştere

Cele două preparate merg şi la copii, şi la adulţi, Alunul fiind un foarte bun remediu drenor hepatic şi respirator, iar Nucul fiind un întăritor, protector, remineralizant şi reechilibrator al imunităţii întregului organism.

Pentru IARNA astronomică, propunem remedii din familia Coniferelor:

- *Extractul din muguri de Ienupăr (Juniperus communis D1),* 30-50 pic în apă, de 2-3 ori pe zi, zilnic, 14 zile, la Luna în scădere
- *Extractul din muguri de Brad (Abies pectinata D1),* 30 pic în apă, dimineaţa, pentru copii şi *Extractul din muguri de Jneapăn (Pinus montana D1),* 50 pic în apă, dimineaţa, zilnic, pentru adulţi, 14 zile la Luna în creştere

Ienupărul este un foarte bun drenor şi curăţător al ficatului şi rinichilor, util atât pentru adulţi, cât şi pentru copii, iar Bradul, respectiv Jneapănul, fiind remedii de remineralizare şi întărire a organismului.

Pentru persoane fără probleme deosebite de sănătate, dar cu simptome de oboseală şi un stil de viaţă agitat, care poate declanşa Oboseala cronică, propunem acest tratament preventiv, timp de un an de zile, de „reintegrare" în ciclurile naturale ale Naturii.

În acest fel, fiecare persoană va conştientiza schimbările fazelor lunii şi ale anotimpurilor şi va fi mai atentă şi la alimentaţie, la efortul fizic şi la starea propriului organism, în concordanţă cu aceste cicluri.
După un an de zile, orice persoană va ajunge să simtă în mod natural evoluţia ciclurilor şi să-şi poată adapta viaţa şi activitatea la ele, nemaifiind nevoie de repetarea schemei de prevenţie, decât dacă organismul este supus la eforturi speciale.

Detoxifiere fito- apiterapică

Există câteva preparate din fitoterapia tradiţională, care pot fi recomandate în mod deosebit persoanelor cu stare de oboseală cronică. Cele care au efect pe drenaj şi detoxifiere a rinchilor şi ficatului, sunt recomandate în special în cele 14 zile de Lună în scădere:
Tinctura de Sunătoare, Tinctura de Rozmarin, Tinctura de Coada Calului, Tinctura de Urzică
Preparatele cu efect de tonifiere şi întărire a organismului, plus întărire imunitară, se administrează în cele 14 zile de Lună în creştere:
Preparatele din Echinacea tip Imunogrip şi Imunogrip junior, pentru prevenţia răcelilor sau preparatele tip Imunorezistan sau Imunorezistan junior, pentru tratamentul răcelilor.
Tinctura de Orz verde, un excelent tonifiant al organismului, se administrează cu efecte foarte bune în perioada de Lună în creştere, Tinctura de smirnă şi Maceratul de Isop, cu rol calmant şi liniştitor şi multe altele.
La fel şi preparatele stupului: mierea, păstura şi polenul, lăptişorul de matcă şi Apilarnil-ul ar avea efecte mult mai bune date în perioada de Lună în creştere (14 zile pe lună), în timp ce tinctura de propolis (propolis-ul), cu rol de detoxifiere şi curăţenie, ar fi mai indicat în perioadele de Lună în scădere.

Sărurile Schussler
Sunt 12 săruri minerale prezente în sânge şi ţesuturi, definite de dr. Shussler sub fomă de preparate în diluţiile D6, D10 sau D12, care au o influenţă specifică asupra diferitelor funcţii ale organelor.
Există 12 preparate tip Săruri Schussler care pot fi folosite în detoxifiere şi tratament, funcţie de nevoile individuale ale fiecărui pacient.
Astfel sunt trei săruri de potasiu (Kalium), numite:
Kali cloratum D6 (clorura de potasiu) – indicată în toate stările catarale ale mucoaselor, atunci când secreţia este vâscoasă, fibroasă,

formând mase alb cenuşii. Se prescriu în caz de otită, faringită, laringo-faringită, bonşită, traheită, chiar şi inflamaţii articulare şi tendoane.
Kali phosphoricum D6 (fosfatul acid de potasiu) este principala sare a celulelor nervoase, indicată în tulburări de atenţie, concentrare, pentru memorie, pentru stări nervoase, tip depresiv, anxietate, iritabilitate, astenie nervoasă.
Kali sulphuricum D1 (sulfatul de potasiu) este sarea anorganică prezentă în celulele pielii şi mucoaselor, este indicată atunci când există secreţii gălbui-purulentă la aceste nivele.

Sunt trei săruri de sodiu (Natrium), numite:
Natrium cloratum D6 (clorura de sodiu), sarea de bucătărie, este un remediu indicat în stări de anemie, de dureri de cap, de catar al mucoaselor cu secreţii apoase
Natrium phosphoricum D6 (fosfatul de sodiu) – este prezent în special în muşchi şi ţesutul conjunctiv, având în organism rol de a neutraliza excesul de acizi. Este prescris în tulburări metabolice, gută, reumatism, vărsături acide
Natrium sulphuricum D6 (sulfatul de sodiu) – este mai concentrat în limfă, fiind un remediu util în multe afecţiuni ale pielii şi tulburări reumatice.

Trei săruri de calciu, numite:
Calcarea fluorica D6 (fluorura de calciu) – la nivelul osului, dinţilor şi pielii, fiind un remediu indicat în probleme de pierderea elasticităţii pielii şi tulburări la nivelul dinţilor şi oaselor.
Calcarea phosphorica D6 (fosfatul acid de calciu) – este sarea minerală cea mai abundentă din organism, fiind importantă pentru echilibrarea ţesutului osos şi dentar, dar şi pentru sistemul nervos şi sânge.
Calcarea sulphurica D6 (sulfatul de calciu, creta, ghips) este o substanţă prezentă la nivelul ficatului şi colecistului, fiind un remediu important în inflamaţii purulente, la orice nivel în organism.

O sare de fier: *Ferrum phosphoricum D6* (fosfatul de fier), un element indispensabil pentru formarea hemoglobinei şi indicat în apărarea imunitară la copii şi adolescenţi.

O sare de Magneziu: *Magnesia phosphorica D6* (fosfatul acid de magneziu) este mineralul care deţine un rol important în relaxarea

organismului şi în producţia de energie. Este indicat în spasme, colici, dureri, crampe etc

Silicea D1 (siliciu, nisip, quarz) este un element esenţial al ţesutului conjunctiv la oameni, fiind foarte important pentru formarea şi structura pielii, mucoaselor, părului, unghiilor şi oaselor.

Remediile florale Bach

Sunt remedii din petale de flori, indicate în diferite tipuri de probleme emoţionale, care ajută o persoană să rezolve o situaţie conflictuală interioară, ce duce la pierderi de energie. Sunt multe cărţi disponibile despre acest subiect, inclusiv cele din Bibliografie.

Principalele remedii florale Bach pentru pierdere de energie sunt:

- Hoarnbeam (Carpen), pentru sentimentul de „luni dimineaţa", când cel mai mic efort pare dificil, dar odată treaba începută, dispare „lehamitea" şi se poate intra în ritm
- Elm (Ulm) pentru senzaţia de suprasolicitare, că toate sunt pe umerii persoanei şi nu mai poate duce (stări care apar ocazional la persoane foarte eficiente şi de succes, dar care sunt obosite)
- Oak (Stejar) pentru o persoană foarte obosită atât fizic, cât şi emoţional, dar care nu se lasă, continuă să se forţeze
- Olive (Măslin) pentru stări de epuizare intensă, fizică, emoţională şi mentală, când persoana nu mai poate deloc, este terminată şi nu mai are resurse.

Suplimentele minerale, vitamine, suplimente alimentare

Alimentele ar trebui să fie principalele noastre surse de minerale, vitamine şi de nutrienţi importanţi pentru organism.

Din motive deja prezentate mai sus, am văzut că alimentaţia multor oameni este formată din alimente procesate, sărăcite de nutrienţi, încărcate cu aditivi alimentari periculoşi. Iar nivelul de oboseală general al oamenilor duce la tulburări intestinale importante, care determină dificultăţi de digestie şi de absorbţie a celor mai importante substanţe de care organismul nostru are nevoie.

De aceea, de multe ori avem nevoie, pentru perioade de timp, de suplimentele alimentare minerale şi vitaminice de bună calitate, pentru sprijinirea organismului în procesul de refacere al resurselor energetice.

Principala problemă a majorităţii oamenilor este tulburarea florei intestinale şi blocarea enzimelor detoxifiante. În tubul digestiv uman există o serie de enzime, precum Metallothioneina, substanţe cu atomi

de Zinc, ce se ocupă de curăţarea metalelor grele care intră în corpul nostru (Cadmiul din ţigară, Plumbul din gazele de eşapament sau vopsele, Mercurul din peşte şi fructele de mare, Aluminiul din vaccinuri şi alte substanţe toxice cu care venim în contact şi altele). În mod normal, organismul nostru are toate mecanismele prin care să realizeze eliminarea toxinelor şi să nu-şi prejudicieze buna funcţionare. Dar dacă propriile mecanisme de apărare ale organismului, propriile enzime (precum Metallothioneina) sunt blocate – atunci începe acumularea substanţelor toxice în ţesuturi şi treptat, apar problemele.

Ce anume poate dezechilibra şi bloca funcţionarea enzimelor digestive?

Hrana necorespunzătoare, alimentele procesate, în special zahărul alb şi făina albă. Toate produsele care conţin în compoziţia lor zahăr alb şi făină albă, care sunt nişte substanţe „chimice", obţinute prin prelucrare chimică şi nu mai au nimic în comun cu alimentul iniţial din care au fost extrase (trestia de zahăr, sfecla de zahăr sau grâul) sunt considerate de organismul nostru „corp străin" şi apare o reacţie de eliminare şi respingere. Orice reacţie de respingere în corpul nostru, respectiv în intestinul omenesc se numeşte INFLAMAŢIE, adică exact aşa cum se produce roşul în gât, la fel se întâmplă la nivelul mucoasei intestinale (de aici şi durerile de burtă atât de frecvente la copii). În timp, inflamaţiile repetate duc la blocarea funcţionării enzimelor şi ne trezim la cei mai mulţi dintre copii, dar şi la adulţi cu carenţe de Zinc, Magneziu, Calciu şi alte minerale esenţiale (care nu se mai absorb) şi cu exces de Mercur, Aluminiu, Cadmium şi Plumb, care nu se mai elimină şi rămân depozitate în ţesuturi.

Consumul zilnic de zahăr (ca atare, sau produse care îl conţin – şi este peste tot, doar uitaţi-vă pe etichete!) reprezintă cea mai gravă ameninţare la sănătatea oamenilor şi la integritatea funcţionării tubului digestiv.

Din acest motiv, principalul supliment pentru reechilibrarea florei intestinale pe care îl prescriu foarte des la copii, dar şi la adulţi, este suplimentul Saccharum officinalis D6, o dată pe zi, luni de zile de tratament. Acest remediu homeopatic, împreună cu alte câteva remedii bine alese, pot ajuta persoana să nu mai „poftească" atât de tare dulciuri (deja aţi înţeles din capitolele anterioare, referitoare la ficat şi suprarenale, de unde apare această poftă intensă de dulciuri) şi să se mulţumească pentru început cu fructe uscate sau crude, iar în timp, să-şi mai echilibreze dieta.

Expunerea permanentă la reclamele televizate cu toate produsele pline de zahăr nu ajută la stabilirea unei diete echilibrate, ci la intensificarea stării naturale de „lăcomie", care caracterizează ființa umană.
Această stare poate fi controlată și echilibrată, sau stimulată și lăsată să-și facă de cap. Avem putere de alegere asupra ei.

Suplimentele nutriționale frecvent folosite pentru reechilibrarea energiei organismului sunt:

- *Suplimentele cu Zinc*, 10-50 mg pe zi, 1-2-3 luni de tratament, pentru re-echilibrarea florei intestinale și a sistemului nervos. Alături de preparate din zinc și alte suplimente, cu Magneziu, Calciu, Seleniu, Mangan sau Fier pot fi indicate pentru persoanele suferinde de oboseală cronică, alături de vitamine din grupul B, mai frecvent B6, B5 sau B12
- *Suplimentele cu Probiotice* sunt indicate pentru refacerea florei intestinale normale, printre cele mai bune de pe piață fiind cele ale firmei Secom (pudra Baby Jarro-Dophilus + FOS, la copii, sau pudra Colostru cu probiotice cu gust de ananas, tot pentru copii, capsulele Jarro-Dophillus EPS și Jarro-Dophillus + FOS pentru adulți)
- *Vitamina C* – este principala vitamină de susținere a unui organism obosit și epuizat, susținând și suprarenala și ficatul, întărind imunitatea și protejând organismul împotriva oxidărilor celulare nocive. Dozele de vitamina C de care are nevoie omul modern sunt mult mai mari decât cele stabilite de standardele medicale, iar aceste doze cresc în situații de infecții, boli sau stresuri foarte mari. Doza zilnică pentru susținerea activității zilnice a unei persoane obosite este de 1 gram de vitamina C pe zi, dimineața sau 1 gram de 2 ori pe zi, dim și prânz, dacă persoana desfășoară o activitate susținută până târziu. Cele mai bune preparate de vitamina C de pe piață sunt Vitamin C 1000 mg, capsule de la Solaray (Secom),cu extracte din fructe de măceș și acerola și suplimentul Ester C (Nature's Bounty), ascorbatul de calciu, de 500 mg pe tabletă, foarte util pentru cei cu dificultăți gastrice. Vitamina C se administrează totdeauna pe mâncate. În situații de răceală, pot fi administrate 2 grame de 3 ori pe zi de vitamina C, atât la copii, cât și la adulți, timp de 4-5-7 zile, singura problema care poate apărea la aceste doze mari fiind scaunul moale. În aceste condiții, se pot reduce dozajele la jumătate și problema dispare.

- *Omega 3, sau Omega 3-6-9,* acizii grași esențiali importanți pentru sistemul nervos, capacitatea de concentrare, atenție, memorie sunt suplimente importante în tratamentul sindromului de oboseală cronică. Pe piață sunt multe suplimente, există variantele Omega 3 de la Plantextract Cluj, Cod liver Oil sau Pure DHA de la Secom și Omega 3 cu Ascorbyl palmitate (Ulei de peste de la CosmoPharm). Dar și multe alte suplimente utile. Un preparat pe care aș dori să-l amintesc în mod deosebit îl reprezintă capsulele de Omega 3 din ulei de cânepă, produse de Canah, Salonta, România. Este un Omega 3-6-9 vegetal de foarte bună calitate, mai complet și bine absorbit decât cel de pește. Dintre alimentele naturale bogate în Omega 3, în afară de pește, vă amintim uleiul de in, și în mod deosebit Uleiul de cânepă și semințele de cânepă, de la Canah, produse de o calitate deosebită și foarte eficiente.
- *Produsele din alge* sunt excelente surse de minerale și de întărire a suprarenalelor. Amintim despre produsele din Spirulină, Chlorella sau Kelp, disponibile și pe piața noastră. Chlorella este reputată a fi un preparat de detoxifiere a metalelor grele, iar Spirulina și Kelp sunt cunoscute ca fiind susținători importanți ai glandelor suprarenale, principalele implicate în oboseala cronică. Există multe produse pe piață, gama fiind extrem de largă.
- Utile sunt și *plantele adaptogene*, precum Noni, Rhodiola sau Eleuterococcus senticosus (Ginseng-ul siberian), care se regăsesc, la rândul lor, în multe preparate disponibile în farmacii și magazine naturiste.
- Există multe alte suplimente cu minerale și vitamine pe piață, dar fiecare trebuie adaptate la nevoile personale ale pacienților

Prezentul capitol nu s-a dorit o mini-carte medicală, ci am încercat să prezint doar cele mai importante posibilități de tratament natural în sindromul de oboseală cronică, cu care sunt familiară și pe care le-am încercat pe mine, familia mea și pacienții mei.
Cu siguranță că există mult mai multe preparate și remedii naturale disponibile. Nu m-am referit la medicina ayurvedică, care are multe combinații din plate de oferit pentru întărirea organismului în situații de oboseală sau la diferitele alte terapii precum medicina tradițională chineză (cu acupunctura și fitoterapia tradițională chineză, foarte utilă în reechilibrarea energiei organismului), terapia cu argilă, ozon terapia (ce capătă „aripi" și în România) sau terapia cu oxigen în cameră hiperbară, precum și multele altele.

Esența acestui capitol despre tratament este faptul că OBOSEALA CRONICĂ se vindecă prin:

1. ODIHNĂ (și SOMN)
2. ALIMENTAȚIE sănătoasă și adaptată persoanei
3. RESPIRAȚIE și OXIGENARE a organismului
4. LINIȘTE interioară și calm
5. Tratamente de susținere.

Capitolul de terapie l-am lăsat intenționat la final, pentru că nu este cel mai important. Primele patru puncte sunt cele esențiale, toate eforturile de „auto-ajutor" ale unei persoane fiind îndreptate către acestea.
Tratamentul pentru „OBOSEALA" cronică stă la îndemâna persoanei și foarte puțin ajutor vine din partea medicului.
Asumarea responsabilității pentru starea de bine a organismului aparține fiecărei persoane.
Sănătatea este o alegere conștientă, care începe cu alimentele pe care le introducem în gură, cu aerul pe care îl respirăm în corp, cu puritatea aerului în care alegem să ne petrecem timpul și se extinde până la gândurile și cuvintele pe care le rostim, acțiunile pe care le facem, relațiile pe care le avem și modul în care ne tratăm pe noi înșine.

CAPITOLUL VI – POVESTE PERSONALĂ

Fiecare subiect pe care l-am studiat și aprofundat în ultimii ani s-a dezvoltat dintr-o nevoie personală de a rezolva ceva apărut în viața mea. Universul mă pune adeseori în situația de a-mi rezolva problemele personale sau familiale, pentru a „experimenta" și înțelege mai bine problemele pacienților mei.
La început, am primit cu iritare și neplăcere acest mod de „învățare", dar în timp, mi-am dat seama că experiența personală, urmată de conștientizarea teoretică și soluționarea problemei s-a dovedit cea mai bună modalitate de învățare pentru mine.
În prezent, privesc aproape amuzată cum Universul îmi servește „lecții" noi și interesante și știu că din fiecare se va mai naște o înțelepciune și uneori, chiar o nouă carte.

Prezenta carte, cu „Oboseala cronică" a apărut ca urmare a căutărilor mele personale și a numeroaselor întrebări pe care mi le-am pus, în repetate rânduri în ultimii ani.
De unde vine atâta oboseală?
De ce nu mai am atâta energie ca altă dată?
De ce mă simt obosită după 3-4 ore de muncă?
De ce mă trezesc obosită?
De ce nu-mi revin după câteva zile de odihnă?

Acum 4 ani am trecut printr-o perioadă personală foarte dificilă și atunci am început să-mi pun foarte serios întrebările de mai sus. În același timp, să caut înfrigurată răspunsuri, în modul în care știam eu să o fac: cărți, cursuri, profesori.
O analiză profundă, de durată, cu ajutorul profesorului meu de macrobiotică din Olanda (mă dusesem la acest curs tot în urma căutărilor răspunsurilor la întrebări) m-a dus la următoarea concluzie:
Nu eram bolnavă. Nu încă, cel puțin nu în adevăratul sens al cuvântului. În schimb sufeream de „OBOSEALĂ CRONICĂ".
Adică sistemul meu pierdea energie în mod constant, zilnic, de ani buni de zile.
O nouă vizită la colegii și prietenii mei homeopați din Londra m-a „silit" să-mi analizez viața de zi cu zi și să caut „greșelile" de comportament.
Și am identificat cele două zone importante în care existau principalele „scurgeri" de energie:

1) Zona digestivă

2) Zona relațiilor

1) Zona digestivă, pe care am studiat-o amănunțit, mi-a oferit mari surprize. Am aflat astfel că:
a) nu știu să gătesc
b) nu știu să mănânc
c) nu diger hrana
d) nu absorb nutrienții
e) nu elimin cum trebuie reziduurile

În primul an m-am concentrat pe primele două etape, pe a)gătit și b)mâncat, întrucât aveam convingerea că dacă învăț să gătesc și să mănânc corect, celelalte probleme se vor rezolva și ele de la sine.
Mi-a luat mai mult de un an să învăț să gătesc. Și nu mă refer la partea tehnică a gătitului, ci la partea de plăcere, de artă, de găsirea sensului și armoniei în actul gătitului. Acum gătitul a devenit pentru mine o parte esențială a zilei, în care mă pregătesc să fac o operă de artă: amestec culorile, aromele, alimentele, texturile, schimb mereu ingredientele, funcție de starea organismului și descopăr în fiecare zi variante noi.
În schimb, după 4 ani, încă învăț să mănânc, să apreciez mâncarea și ceea ce face ea pentru organism, să savurez alimentele și mâncărurile, să mă concentrez numai pe actul mâncării, fără vorbire sau gânduri la alte treburi ale zilei. Să-i dau tubului digestiv mesajul că îmi pasă de el, de ceea ce introduc acolo și de procesul hrănirii întregului organism care va avea loc după aceea.
Încă nu mă ridic de la masă atunci când trebuie și introduc puțin mai mult decât îi trebuie corpului, doar ca să nu las în farfurie. Încă mai scap la gustări între mese, câte un măr rontăit în fața calculatorului. Încă nu consum suficientă apă și lichide și mă trezesc cu gura uscată (semn că deja deshidratarea organismului este destul de avansată). Și poate nu totdeauna mestec mâncarea atât de bine cât ar fi nevoie, mai ales atunci când îmi este foame sau mă grăbesc. Am reușit de cele mai multe ori să nu mai mănânc în momentele mele de tensiune sau grabă, dar ocazional, se mai întâmplă.
Și multe, multe alte mici „detalii" care țin de „arta mâncatului" – un semn de mare respect pentru organismul nostru.
După 4 ani de încercări, sunt încă în procesul de reînvățare. Profesorul meu din Olanda mi-a spus că va dura în jur de 7 ani să schimb obiceiurile de-o viață (de aproape 40 ani) și când l-am auzit, l-am privit cu mare neîncredere. Și convinsă că la mine va merge mult mai repede (toate procesele de învățare, este drept, teoretică, merg la mine

mult mai repede decât la alți oameni). De data aceasta, pentru că este vorba de o trăire a corpului, trebuie să mărturisesc că a avut dreptate.
Că schimbarea obiceiurilor de o viață este un proces care durează. Și da, probabil că ciclurile de 7 ani sunt cele care ne definesc relația cu ceva anume: cu alimentele sau cu noi înșine.

În afară de primele două etape, cu gătitul și mâncatul, mi-am dat seama că organismul meu are mari probleme în a folosi alimentele pe care le introduc. Ceva se întâmplă și nu are loc digestia așa cum trebuie și mai ales, nu se absorb nutrienții de care este nevoie și nu se elimină toate deșeurile în mod corespunzător.
În căutarea răspunsurilor la întrebările „de ce?" am găsit teoria dr. Tinus Smits cu privire la detoxifierea organismului de efectele diferitelor substanțe introduse de-a lungul vieții în organism, și care lasă modificări energetice pe tot restul vieții. El a preluat teoria de la un medic elvețian numit Jean Elmiger care a observat de zeci de ani influențele negative în organismul oamenilor după vaccinuri, tratamente cu antibiotice, cortizonice, anestezice generale sau locale, sedative sau tranchilizante, contraceptive orale etc. Toate aceste substanțe chimice, care sunt înghițite și trecute prin tractul digestiv, determină modificări ale florei intestinale, blocaje ale receptorilor și schimbări ale funcției multor enzime digestive, ce rămân modificate pe tot restul vieții.
Dr. Elmiger, dar mai ales dr. Smits, împreună cu colaboratorii au dezvoltat strategii de „detoxifiere" a organismului folosind o combinație de remedii homeopate, suplimente minerale și dietă, cu efecte excelente pe multe probleme de sănătate – inclusiv pe probleme de piele, neurologice, autism, sindrom de oboseală cronică sau chiar stări diagnosticate ca scleroză multiplă, dar de fapt, probleme neurologice apărute după intoxicații repetate ale organismului.
Am învățat despre protocolul CEASE pe care dr. Tinus Smits îl aplică copiilor cu autism, iar sfatul colaboratorilor săi, cu care am urmat pregătirea, a fost să-l aplic întâi pe mine, pe familia mea și abia ulterior pe pacienții mei.
Am început această detoxifiere, care a presupus următoarea combinație:

- folosirea de remedii homeopatice din substanțele administrate repetat în copilăria mea
- reechilibrarea florei intestinale cu suplimente cu probiotice și Saccharum officinalis D6 (un remediu din zahăr, despre care am scris mult într-o altă carte)

- suplimente din vitamina C (pentru întărirea reacției corpului la stres), din Zinc (pentru revitalizarea enzimelor intestinale de detoxifiere, ale intestinului, care sunt toate enzime cu ioni de Zinc şi care sunt blocate la majoritatea oamenilor)
- omega 3 pentru reechilibrarea metabolismului neocortexului.
- remedii homeopate specifice, funcție de reacțiile apărute

Au apărut foarte multe reacții fizice, cu fiecare substanță detoxifiată. Până la momentul scrierii cărții de față am trecut prin 6 protocoale de detoxifiere, cu 6 dintre cele mai toxice substanțe pe care le-a primit corpul meu de-a lungul timpului. Mă mai aşteaptă încă vreo 10 alte astfel de protocoale, în următorii 2 ani.
Reacțiile au fost şi mai neplăcute (cele fizice, de eliminare) dar şi unele foarte plăcute. Cu fiecare protocol, cu fiecare substanță luată, parcă mi se lumina mintea, începeam să văd clar legăturile între lucruri şi mai ales, erorile pe care le făceam în comportamentul meu.
Treptat, am început să schimb câte ceva în realitatea mea şi probabil că schimbările vor continua, pe măsură ce eu mă voi schimba.
Am simțit cum o parte din energie îmi revine, cum încetul cu încetul corpul primeşte din ce în ce mai bine ceea ce i se oferă şi elimină eficient ceea ce nu are nevoie.
Voi continua protocolul de detoxifiere, până voi simți că organismul va ajunge la o stare de bine pe care nu am mai simțit-o de ani de zile.

Dar partea de digestie nu a fost totul, pentru că vă povesteam că am descoperit că scurgerile de energie se petrec şi într-o altă zonă a vieții mele, pe care am numit-o:

2) Zona de relație

Şi aici am definit mai multe relații la care am simțit nevoia să lucrez, mai ales în ultimul an (şi poate unele persoane vor înțelege multe dintre schimbările produse în modul meu de lucru în ultimul an şi mai ales, în ultimele luni).

- *relația mea cu Aerul* – am aflat că nu mai respir cum trebuie, că nu fac destulă mişcare, că stau prea mult în interior şi că-mi oxigenez prost organismul;
- *relația mea cu Pământul şi Natura* – am aflat că m-am deconectat de Pământ şi Natură, că am zile în care nici nu ştiu că există Pământul sau florile/plantele din jurul meu, că nu mai privesc cu apreciere copacii şi Natura din jur. Le ofer doar priviri trecătoare din goana maşinii, printre conversațiile pe mobil

- *relația mea cu Apa* – am descoperit că nu beau destulă apă şi mă trezesc în stare de deshidratare destul de des; şi că nu folosesc abilitatea ei de curățenie destul de mult, nu numai în programul de „igienă" al zilei.
- *cu Soarele şi restul Radiațiilor din jur* – că stau prea puțin în aer liber că să mai am o relație cu Soarele şi enorm de mult în spații impregnate cu radiațiile electromagnetice ale computerelor şi mobilelor; că abia după ce am închis Internetul Wireless în timpul nopții şi am învățat să mă spăl pe mâini cu apă rece, de la coate în jos, după ce lucrez mai mult la calculator, am reuşit să dorm mai bine noaptea.
- *relația mea cu Luna* – nu sunt atentă la fazele lunare care îmi influențează organismul şi devin frustrată inutil în perioadele în care, teoretic ar trebui să mă odihnesc, dar eu mi-am programat activități profesionale sau în alte perioade, când sunt foarte activă şi eu am timp liber
- *relația mea cu obiectele* – mă agăț prea mult de obiecte, mă ataşez de ele şi investesc energie în posesia şi utilizarea lor; apoi îmi pare rău când se strică sau se pierd şi reacționez emoțional. Am aflat că investesc energie în aceste obiecte, indiferent că sunt cărțile mele, hainele, obiectele din casă sau cele pe care le folosesc zilnic.
- *cu Oamenii din jur* – relația mea este una de deschidere şi dăruire maximă; toată energia mea şi toate gândurile mele sunt la cei din jur, la familia mea, prietenii mei şi pacienții mei. Fără granițe şi fără oprire de peste 40 ani. Aşa am fost învățată să trăiesc şi să muncesc şi aşa am făcut-o până acum. Am puține relații speciale, cu oameni interesanți şi pozitivi, din care „mă încarc" energetic. Şi tocmai în aceste relații investesc puțin timp, în dauna celor în care „dăruiesc" energie. Pentru că profesia mea presupune relații cu oamenii aflați în suferință, am descoperit că 80% din timpul meu este dedicat acestui domeniu. Mult prea mult pentru a-i permite corpului meu omenesc să-şi revină în urma pierderilor de energie.
- *cu Mine* – am descoperit că-mi acord foarte puțin timp, doar în fugă şi doar dacă apare vreo durere sau disconfort. Probabil că organismul meu, văzând că doar aşa îmi mai atrage atenția, a decis să mă atenționeze în fiecare zi cu câte ceva, ca să nu uit de el. Am descoperit că nu mai am simțul umorului, că nu mai ştiu să mă joc şi să mă relaxez, am descoperit că am proiectat seriozitatea profesională în toată viața mea „trează" şi că de dimineață până seara, programul meu a devenit o listă

de sarcini care trebuie îndeplinite. A dispărut plăcerea şi a apărut obişnuinţa. Ca şi la alimentaţia cu un singur aliment, vreme îndelungată. Lipsa variaţiei şi consumul aceluiaşi lucru determină în timp organismul să respingă acel lucru. La orice nivel al vieţii.

Aşadar, am descoperit că programul meu zilnic înseamnă o mare cheltuială de energie, cu o minimă reîncărcare energetică.
Adică „BANCA" de energie a organismului meu a tot funcţionat pe „împrumut" de la „rezervă" de ani de zile, pentru că aportul zilnic, din sursele de energie prezentate la începutul cărţii, era minim şi cheltuit rapid în cursul zilei.
După ani de astfel de program, eu sunt în admiraţie a organismului care reuşeşte încă să-şi îndeplinească, chiar şi cu mici disconforturi, toate sarcinile încredinţate de energia dinamică care îl locuieşte.

Programul meu de recuperare a energiei, care a început în urmă cu 4 ani pe zona de gătit, alimentaţie, digestie şi de circa 1 ani pe zona detoxifiere, va continua anul acesta cu o nouă dezvoltare: recuperarea energiei din relaţiile care o solicită excesiv.
Din lista de mai sus, am văzut în care zone se pierde mai multă energie şi am început să intervin cu determinare:
- reducerea expunerii la radiaţii electromagnetice, reducerea timpului de folosire a mobilului, calculatorului, pauze între perioadele de lucru, alternări cu plimbări în Natură sau cu mişcare fizică, închiderea tuturor aparatelor electronice pe timpul nopţii; spălarea cu apă rece după utilizarea îndelungată a calculatorului sau mobilului, pe braţe, pe faţă, uneori chiar şi pe picioare, de la genunchi în jos (ca un fel de „împământare" şi descărcare electromagnetică). Am început să simt excesul de încărcare electromagnetică, inclusiv la întrunirile cu oameni, în care mulţi au mobilele deschise.
- reducerea relaţiilor directe cu oamenii şi înlocuirea lor cu „intermediari" – cărţile şi Internetul. Am redus şi voi reduce şi mai mult programul de lucru la cabinetul de consultaţii, m-am decis să mă specializez pe un domeniu mai îngust şi să-mi reduc numărul de pacienţi. Am redus şi voi reduce şi mai mult participarea la evenimente sociale (cursuri, seminarii etc), anul acesta fiind ultimul la care programul îmi este făcut pe un an înainte. Voi scrie mai mult cărţi, voi acorda mai mult consultaţii pe Internet şi voi prefera interacţiunea indirectă cu oamenii, celei directe.
- am crescut timpul acordat pentru plimbări în aer liber, exerciţii fizice, de respiraţie etc şi pentru ocupaţii care să-mi facă plăcere şi să mă umple de bucurie. Această parte va ocupa din ce în ce mai mult

viaţa mea, proporţional cu timpul pe care îl voi recupera din reducerea volumului de muncă.

Vorbim despre un proces care este în plină desfăşurare.
Nu ştiu dacă pierderile de energie pe care le-am suferit zeci de ani mai pot fi complet recuperate. Depinde foarte mult de cât am consumat din „rezerva vitală" a organismului. Intuiţia mi-a spus că am consumat destul de mult, de aceea am şi luat deciziile importante pentru viaţa mea, din ultimul an. Sper sa nu fie prea târziu şi să am timp şi suficientă energie să recuperez cât se poate. Oricum merită să încerc, întrucât viaţa şi starea de sănătate reprezintă cele mai importante bunuri ale unei fiinţe umane.
De multe ori le sacrificăm pentru o carieră, pentru o casă sau pentru alţi membrii ai familiei. Iar când rămânem fără sănătate şi curând, şi fără viaţă, sacrificiul pare destul de inutil şi nejustificabil.

Trăim într-o societate presantă, în care modelele mentale se schimbă greu. Eu personal m-am născut şi am crescut în orânduirea Comunistă, într-o perioadă în care „ceilalţi" însemnau totul, iar Sinele însemna nimic, sau mai rău, Sinele însemna „Egoism".
Doar ca adult am identificat ipocrizia acelei Orânduiri în care am fost crescută, în care foarte mulţi din cei care propovăduiau Comunismul erau mai egoişti decât mulţi dintre Capitalişti, acumulând bunuri, putere şi influenţă în dauna celorlalţi.
Principiile creşterii şi educaţiei de care am beneficiat, care au rămas undeva în subconştientul fiinţei mele sunt: dăruire, ajutor, sprijin pentru ceilalţi, sacrificiu. Sunt principii pe care le apreciez, dar astăzi realizez că reprezintă doar o „jumătate" din monedă, cealaltă jumătate fiind grija faţă de propria persoană.
Nimic şi nimeni, în tot procesul meu de creştere şi educaţia nu m-a pregătit pentru un alt adevăr: succesul poate deveni un mare duşman, dacă-i permiţi să-ţi ocupe viaţa.
La şcoală, acasă, în societate, ni se spune în permanenţă că trebuie să fie fim cei mai buni, să ştim, să cunoaştem, să facem lucrurile cel mai bine cu putinţă. Să avem rezultate care să ne mulţumească pe noi şi pe ceilalţi. Dar pe măsură ce sunt rezultate şi cererea pentru ceea ce putem oferi fiecare dintre noi creşte. Iar dacă nu suntem atenţi, viaţa noastră ajunge să devină o perpetuă goană după rezultate, din ce în ce mai multe, din ce în ce mai bune, dispărând toată plăcerea şi toată bucuria „jocului" în sine.

Recent am învățat, de când am înțeles mai bine Biblia și ce vroia să spună, de fapt Iisus, că cel mai mare ajutor este al tău către tine și cea mai mare iubire este a ta pentru tine. Că cineva care se iubește și se simte bine cu sine, îi poate ajuta și pe ceilalți din inimă și fără așteptări. „Iubește-i pe ceilalți, ca pe tine însuți!".
Ce șoc a fost pentru mine când am aflat că nu mă iubesc deloc! Că nu-mi respect corpul fizic, că nu-i respect nevoile, ritmurile biologice, că nu înțeleg dorințele sufletului și că-mi forțez întreaga ființă să facă ceea ce „trebuie", în loc de ceea ce „are nevoie".
Am înțeles că pentru a putea dărui, pentru a fii energia iubirii și a vindecării, nu numai pentru a pune în practică cunoștințe teoretice acumulate din cărți, am nevoie să am eu suficientă energie de iubire și vindecare în mine. Să am Energie. Să fiu ca o cupă plină, din care să se reverse spre exterior, cu ușurință și iubire, toate acele calități pe care am ajuns în ultimul timp să le dăruiesc cu consum de energie.

Este un proces de lungă durată să reînvăț să mă iubesc. Să mă respect și să mă tratez cu compasiune și înțelegere. Va dura ceva timp până o să-mi restabilesc granițele personale, pe care să le definesc atât de clar, încât nimeni să nu le poată încălca fără voia mea. Mi-a luat mult timp să-mi definesc un „Egoism sănătos", care înseamnă grija pentru propria mea energie, din care să am și să pot, la rândul meu, dărui cu plăcere și fără grijă că „rezerva" se va termina vreodată.
Uitându-mă în jurul meu, la pacienții mei, am descoperit zeci de persoane fără granițe personale, zeci și sute de persoane „folosite" de societate și de cei din jurul lor. Multe dintre persoanele civilizației comuniste se află în această categorie. În schimb foarte puține din persoanele noilor generații.
Dacă cineva trece printr-un proces și ajunge cu bine la capăt, înseamnă că acel drum mai poate fi urmat și de alte persoane. Iisus ne spunea: „Tot ceea ce am făcut eu puteți face și voi, și de o mie de ori mai multe".

EXERCIȚIU DE ÎNCĂRCARE ENERGETICĂ

Relațiile inter-umane sunt fundamentale în procesul de învățare. Am primit atâtea lecții de la oamenii din jurul meu încât consider că ceea ce sunt și știu în prezent reprezintă rezultatul unui lung proces de modelare, prin relația cu cei din jur.
Unul dintre cele mai puternice exerciții de „încărcare energetică" constituie REMEMORAREA ÎNTÂLNIRILOR POZITIVE și a persoanelor care au adus schimbări și noutăți în viața noastră. Ca să vă

stimulez să vă realizați propriul exercițiu, vă dau un exemplu al exercițiului realizat de mine, care mi-a produs mare plăcere, bucurie și o stare generală de bine. Am realizat cât de binecuvântată a fost viața mea și cât de multe lucruri am învățat de la toți cei cu care m-am întâlnit pe drum.

Am cunoscut oameni care mi-au schimbat fundamental drumul vieții. Prezența lor la un moment dat în viața mea a dat impulsul dezvoltării vieții mele într-o direcție, în care nu s-ar fi dus fără prezența lor.
Sunt extrem de recunoscătoare tuturor acestor oameni:
- părinții mei, îngerii care mi-au permis prezența pe pământ și care au suportat ani de zile ca energia răzvrătită și agitată a copilului lor să devină creativă și eficientă. Ultimii ani ai tatălui meu m-au învățat enorm despre limitele cunoștințelor mele medicale (și ale cunoștințelor existente, în general) și despre acceptarea deznodământului, ca urmare a alegerilor fiecărei persoane. Iar mama, cu optimismul și tonusul ei fizic a fost și este prezența permanentă, provocatoare și de sprijin, care nu mi-a permis să-mi uit limitele și să las lenea să pătrundă în viața mea; sunt recunoscătoare și tuturor strămoșilor mei, care mi-au transmis moștenirea energetică a genelor lor și toate problemele lor nerezolvate din viață.
- partenerului meu de viață și copilului nostru, care m-au schimbat și transformat fundamental,"forțându-mă" să mă dezvolt în direcții în care niciodată n-aș fi mers de bunăvoie. Prezența lor de „maeștrii" în viața mea, cu tot ceea ce implică acțiunea unui maestru: fermitate, persistență, răbdare, blândețe și neînduplecare au reprezentat imboldul principal al drumului meu personal și profesional. Supraviețuirea după o adolescență „turbulentă" și dificilă a copilului mi-a schimbat pentru totdeauna punctul de vedere cu privire la prioritățile vieții. Din acea perioadă a început toată căutarea descrisă în ultimul capitol al cărții, la poveste personală și tot acolo este și originea prezentei cărți.
- oamenilor speciali care mi-au marcat drumul profesional, îndreptându-l spre direcția în care mi-a fost cel mai bine mie, uneori chiar și fără voia mea: echipei de medici și asistente de la secția de urologie a Spitalului Județean Constanța, unde mi-am început ucenicia în medicină, în special dr. Viorel Tode și dr. Dan Deleanu, care m-au ocrotit și îndrumat în primele mele căutări după terminarea Facultății de Medicină. Dr. Felix Voinea, actualul șef al secției de urologie, a cărui prezență a schimbat destinul meu și căruia îi mulțumesc din suflet că a fost la momentul potrivit, în locul potrivit.
- medicilor din București, în special dnei dr. Gabriela Făgărășanu, mentorul meu și primul îndrumător în homeopatie, dar și în știința

organizării vieții. Am învățat enorm de la doamna doctor, în special lecții de viață și de comportament, care m-au trezit din letargia copilăriei mele prelungite.
- îngerilor mei păzitori din Anglia, dnei Anne Eden și dr. Anita Davies, care mi-au deschis poarta către lume și m-au ajutat să am o privire mult mai largă asupra Universului. Prin dr. Davies am luat legătura cu Fundația NJL, cu familia Newton și dl Jonas, care m-au sprijinit la începutul activității mele profesionale în homeopatie.
Fără prezența acestor persoane, viața mea ar fi luat un cu totul alt curs. Le sunt recunoscătoare că au apărut în momentele decisive ale vieții și că mi-am ascultat intuiția și le-am învățat lecțiile.

Alte persoane mi-au îmbogățit imens experiențele de viață, mi-au stimulat în permanență căutările și m-au sprijinit și întărit în multe dintre momentele de îndoială:
- sora mea și cumnatul meu, parteneri de Drum al Cunoașterii și persoane care mă ajută prin informații și provocări să nu stagnez și să nu mă plictisesc
- îngerilor noi apăruți pe Pământ, finilor mei Sorin și Ioana, care m-au ajutat să capăt convingerea nestrămutată că viața este continuă, că nu există moarte, că trecerile sunt temporare și lecțiile sunt ciclice și permanente.
- familiei Grecu, Ion și Camelia, două dintre cele mai speciale persoane pe care le-am cunoscut, care mi-au oferit zeci de ore de conversații stimulatoare, în care ne-am descoperit și redescoperit, în „oglinda" propriilor noastre ființe. Sunt „sufletele mele pereche" și evoluția noastră se desfășoară într-un paralelism evident.
- familiei mele din Constanța, tuturor rudelor care mă învață mereu despre valoarea diferențelor dintre oameni, în special mătușii Viorica și unchiului Bebe; verișoarelor mele Anca și Dana, cele mai apropiate sufletului meu, cu care am vibrat întotdeauna pe aceeași frecvență.
- familiei mele din „nordul" țării, din Botoșani și Suceava, socrilor mei, întotdeauna un model de discreție și dăruire, verilor și nașilor noștri Mariana și Romeo, cu care am schimbat mereu impresii și energie, de câte ori ne-am întâlnit și tuturor celorlalți oameni minunați. Prietenilor din Botoșani, în special Cornel și Viviana, cu care am ținut mereu legătura deși distanța și timpul au fost întotdeauna obstacole importante. Și noilor prieteni, Laura și Delia, doi medici cu multă deschidere și suflet mare.
- colegelor mele de cabinet, Laura, Liliana și Cătălina, care au apărut pe rând în viața mea și mi-au reflectat, fiecare, diferite aspecte ale procesului meu de învățare. Prezența lor face ca forța echipei să-mi

susțină eforturile și învățarea să devină un joc de grup. La fel, sunt recunoscătoare și personalului de susținere, Cristinei, lui Zineti, Georgianei, Lilianei, familiei Bolea, familiei Enică, contabilelor, dna Gabi și dna Doina și tuturor celor care din umbră asistă Fundația SIMILE în desfășurarea activității sale. De la fiecare am învățat și învăț lecții importante despre mine și despre lucrurile semnificative din viața mea.
- doamnelor speciale din grupul de lucru care se întâlnește la cabinet, de o perioadă de timp. Mai ales Letiției și lui Fifi, precum și familiilor lor minunate, Georgianei, Angelei, Aurei Chioibaș, Mirelei, Cristinei, Magdei, Narcisei și tuturor celorlalte – care m-au sprijinit în procesul de „învățare interioară" și mi-au prilejuit multe lecții importante. Am crescut împreună, am încercat multe tehnici împreună, am trăit și bucurii și tristeți și ne-am implicat familiile în procesul de acordare la lumea din jur. Am cunoscut o mulțime de îngeri, copii și adolescenți cu energii speciale, care vor fi adulții „cristalini" de mâine: Anca și Bianca, Dodo și Mimi, Răzvan și Alexandru, Vlad, Dorin și Emil, Alexandra, Adara, Ioana și mulți mulți alții.
- tuturor pacienților mei, care au avut răbdarea să-mi povestească poveștile vieții lor și să mă ajute să descopăr eficiența terapiilor naturale și nevoia de echilibrare energetică. Cu mulți dintre ei am relații speciale, de prietenie și prezența lor este o binecuvântare pentru mine de fiecare dată: Victoria Nițu și Lucian Nițu (care au adus muzica înapoi în viața noastră), Nicoleta și Adrian Iftimiciuc (care ne-au învățat că totul este posibil atunci când te acordezi la energia Universului), familia Paris (alături de care am învățat cum să creștem și cum să nu creștem copiii), Viorica Precup, Laura Haralambie, familiei Mirea, Monica, Otis și Ioana Grecu (care mă învață mereu să mă joc fără griji, pentru că Viața este un „joc" etern ce devine cu atât mai interesant, cu cât îi schimbi regulile mai des), familia Revei și surorile (care îmi arată mereu valoarea dărurii de Sine continuă), adolescenții speciali Mihai, Adrian, Ianis și Iolanda, care mă provoacă zilnic să-mi găsesc resurse de răbdare și iubire și mulți alții, nenumiți dar la fel de prețuiți.
- colegilor mei medici, alături de care explorăm domenii fascinante precum gemoterapia și homeopatia, fitoterapia și energetica plantelor, în sesiuni și ateliere de lucru în care energia se mișcă și ne umple pe toți, de fiecare dată: colegii din Constanța, din Tulcea și din Mangalia, din Cumpăna și din Medgidia.
- medicilor și pacienților pe care i-am cunoscut și nu mai sunt printre noi, plecați prea devreme și uneori, cu multă suferință, lăsând în urmă lecții importante pentru cei rămași să continue experiența pe Pământ:

dr. Vlad Stoicescu, dr Emil Nicolae, dr. Tinus Smits, tinerilor, adolescenților și copiilor pe care i-am cunoscut și nu mai sunt printre noi, rudelor mele plecate uneori prea devreme de pe planeta Pământ.
- prietenilor noștri din Năvodari, Daniela și Stelian, datorită cărora am găsit un loc pe care îl numim cu mult drag „acasă", lângă malul mării și care au fost alături de noi în multele noastre explorări „alimentare" și spirituale.
- colegilor mei de la Plantextrakt, lui Carmen Ponoran, care a avut încredere și a început colaborarea cu mine atunci când știam atât de puțin – dar mi-a permis să învăț și să-mi dezvolt abilitățile și cunoașterea, ca apoi să le pot împărtăși cu toți cei din jur. Corinei Băsceanu, reprezentanta Plantextrakt Constanța, care este alături de mine de ani de zile și se află într-un proces de transformare paralel cu al meu. Sunt recunoscătoare grupului de doamne cu care am început munca de formare în gemoterapie, Luminița Sârcă, Simona Nițu și Ofelia Lugojan Ghenciu și relației speciale pe care o am cu ele.
- persoanelor implicate în formarea mea profesională inițială și proiectele mele de sănătate publică, dlui Gerard Chassot și lui Pierre Bauman, dlui Gigi Petrescu și dlui Hudișteanu, lui Nils Undritz și Cristinei Vladu, dlui dr. Bordeianu Ion și dlui dr. Păștilă Victorian, tuturor colegilor cu care am lucrat și colaborat la diferitele mele locuri de muncă, din București și Constanța, cărora le datoreze înțelegerea a multor aspecte de structură și organizare a vieții materiale. Am învățat multe despre „pierderi" de energie și „conservarea energiei" de la fiecare dintre aceste persoane.
- profesorilor mei din școală, liceu și facultate, care m-au învățat lecții de viață importantă și nu numai cunoștințe teoretice: dnei Ciupină Silvia, care ne-a predat continuu puterea echipei și a lucrului în grup, dlui Caragea Constantin, care m-a învățat că orice problemă are mai mult de o soluție, și este important să caut și alte alternative; ele există totdeauna. Dlui dr. Petrovanu Ion, primul meu profesor de anatomie, care m-a învățat că medicina și arta, viața și profesia se pot îmbina într-un mod armonios, ca un dans rafinat. Dlui dr. Renee Duda, profesorul meu de sănătate publică și om de litere valoros, care mi-a cultivat nevoia de a mă exprima în scris și de a înțelege imaginea globală a lumii, nu numai partea limitată pe care o puteam eu percepe direct.
- tuturor căutătorilor spirituali alături de care am învățat lecții importante: lui Wolfgang van der Bourgh, din Germania, lui Adalbert Nelissen din Olanda (și personalului din Institutului Kushi), lui Howard Charing, pentru ocazia călătoriei în lumea șamanică din Peru, lui Nick Churchill, alături de care îmi fac prezenta dezvoltare în

gemoterapie, dlui dr. Sankaran Rajan și dlui George Vithoulkas, care au devenit modelele mele pentru homeopatie profesională și integrarea filozofiei în viața zilnică, lui Anton van Rhijn, coleg homeopat din Anglia, pentru primele meditații făcute împreună și primele lecții în „Energia vieții". Oamenilor din România pe care i-am cunoscut la diferitele cursuri și seminarii, Ștefan Stângaciu, Melfior Ra, Cezar Culda, Vasile Teodor, Dragoș Argeșanu, Monica Vișan, Elena Cociș, Aurel Mocanu, Lucian Kenchok și mulți mulți alții. „Surorii mele" spirituale, Lilianei și lui Ștefan, cei care au apărut în ultimii ani în viața mea, cu puterea transformatoare a unei vijelii.
- dlui Antonoaea Zepa Dan, editorul nostru de ani buni de zile și soției sale, dna Simona. Ultima întâlnire și discuție cu ei a fost factorul dinamizator al scrierii prezentei cărți. Cartea se găsea în formă „embrionară" de anul trecut, dar nu-mi găseam timp pentru ordonarea informației și introducerea ei în varianta electronică. După discuția cu dl Antonoaea la începutul acestui an și după ce i-am văzut ochii obosiți, care semănau foarte tare cu ochii mei, pe care îi văd zilnic în oglindă, dimineața la trezire, m-am decis să grăbesc realizarea cărții și să o transform în instrumentul meu de lucru pentru acest an. Să o transformat într-o platformă teoretică care să-mi însoțească pașii de aplicare practică pe tot parcursul anului, ca să nu uit, dacă valul social și cel profesional mă va lua pe sus.

Exprimarea recunoștinței și amintirea tuturor celor care au însemnat ceva în evoluția unei persoane este un act de încărcare energetică importantă. Am aflat că mulțumirea și recunoștința sunt cele mai puternice emoții aducătoare de energie pozitivă, imediat după Iubire, care este pe locul 1.
Acțiunea scrierii dedicațiilor pentru prezenta carte a reprezentat un „act energizant" și mi-a permis „recapitularea" întâlnirilor importante în viață.
Mi-am amintit de mulți oameni, pe care nu i-am mai pomenit mai sus, cu multă iubire și recunoștință pentru toate lecțiile primite.

Voi dedica această carte tuturor celor care își pun întrebări ca și mine: ce se întâmplă cu viața lor, ce se întâmplă cu energia lor?
Poate răspunsurile pe care le-am găsit eu vă vor inspira în propriile căutări și procese de recuperare a energiei.
Dacă ați citit cartea până în acest loc, înseamnă că v-a interesat subiectul și experiența autorului. Așa încât, vă invit (sau vă provoc) să vă puneți propriile întrebări:
UNDE PIERD ENERGIE?

şi
CUM POT RECUPERA ENERGIA?

Şi să ştiţi că suntem alături, împreună, în procesul de reechilibrare şi de tratament al OBOSELII CRONICE.

Pe site-ul Fundaţiei Creştine de Homeopatie „SIMILE" veţi găsi în permanenţă materiale, informaţii şi link-uri despre detoxifiere, alimentaţie, stil de viaţă, spiritualitate etc.
www.homeopatie-soescu.ro

Mult succes în propriile eforturi de redobândire a Energiei Vieţii!

Bibliografie:

1. Richard Brennan – Vindecare prin metoda Alexander, Editura Teora, 2000
2. Mihaela şi Vasile Ardeleanu – Alimentaţia în armonie cu natura, Editura Muntenia, Constanţa, 2009
3. Johanna Paungger, Thomas Poppe – Puterea lunii, Calea spre o viaţă sănătoasă în armonie cu natura şi cu ritmurile lunii, Editura Ştefan, 2010
4. Sebastian Kneipp – Puterea tămăduitoare a apei, Editura Cosmos, 2004
5. Dr. Floarea Damaschin – 333 sfaturi pentru alimentaţie şi alimente sănătoare, Editura medicală 2003
6. Rosina Sonnenschmidt – Liver and gallbladder, aquired authority, Narayana Publishers, 2009
7. Fernando Pitera – Compendiu de gemoterapie clinică, Ed Fundaţia SIMILE;
8. Sorina Soescu – Remedii florale Bach, Editura Muntenia 2007